



Alte
Ärger
Abführmittel
Aktiv
Aerobic
Aikido
Anspruch
Atem
Arnika
Angst
Armut
Adoleszenz
Altjungferlich
Ausfluß
Abtreibung
Aspirin
Antibiotikum
Alkohol
Adrenalin
Ausstrahlung
Ausbildung
Arbeit
Ausbeutung
Arbeitslos
Autorität
Aggression
Akne
Aura
Ausdauer

Bildung
Beruf
Bescheiden
Belastung
Brustkrebs
Bulimie
Eigenschaft
Baden
Ballett
Brennnessel
Beiruhigung
Bachblüten
Busen
Binden
Blutung
Blähung
Blässe
Bluthochdruck

Calendula
Chamomilla
Computerkurs
Chronisch
Chemisch
Clean
Cholesterin
Cha-Cha-Cha

Dick
Dünn
Dumm
Duschhäubchen
Dauerwelle
Diät
Drogen
Depression
Diagnose
Diaphragma

Ernährung
Eisprung
Ehe
Ehrenamt

Erschöpfung
Ereiter
Eßstörung
Erziehung
Erholung
Entspannung
Esoterik
Erotik
Euphorie

Familie
Feminismus
Frauenhaus
Familientherapie
Frigide
Frühreife
Flitterwochen
Frauenchor
Frauenarzt
Friseur
Frauenmantel
Frauenwurzel
Feinstrumpfhose
Furie
Fett
Fressen
Falten
Frischluff
Fliegen
Freiheit

Gymnastik
Genießen
Geld
Geschlecht
Geschieden
Gynäkologie
Gestagene
Gebärmutter
Gefühl
Gesundheit
Gemütlich
Gleichberechtigt
Göttin
Gattin
Greisin

Hygiene
Harmonie
Hormone
Hitzewallungen
Hysterie
Halluzination
Haushaltsunfall
Haut
Herpes
Hämorrhoiden
Homöopathie
Heilfasten
Honig
Holunder
Hamamelis
Hagebutte
Husten
Henna
Hochzeit
Hebamme
Hausgeburt
Hektik
Hexe
Hure
Heilige

Ich
Irre
Isoliert
Intakt
Infekt
Immun
Inkontinent
Intelligent
Idealgewicht

Joule
Joggen
Jazz
Jammern
Jauchzen
Jubeln
Jungbrunnen
Jugend
Jungfrau
Joghurt

Kuß
Kirche
Korsett
Kreißaal
Kinder
Kefir
Kalorien
Kohlenhydrate
Kloß
Klitoris
Knaus-Ogino
Kritik
Krankfaden
Krebsvorsorge
Kreislauf
Kesselswunder
Klimakterium
Klugheit
Knochen
Käse
Kur
Krankenversicherung
Kassandra
Kämpferin
Konkurrenz
Kosmetik

Lust
Laune
Langeweile
Löwenzahn
Lebensbaum
Luftballon
Labyrinth
Lektüre
Lesbisch
Leben
Lieben
Lachen
Lernen
Laufen

Mädchen
Menarche
Menstruation
Menopause
Magersucht
Mann
Mutter
Mehrfachbelastung

Migräne
Müdigkeit
Medikamente
Magnesium
Meridiane
Mineral
Massage
Monchspfeffer
Müsli
Makrobiotik
Make-up
Muskelkater
Muttermund
Märchen
Mythen
Mystik
Musik
Mond
Mensch
Macht
Medien
Matriarchat

Nackt
Notruf
Nikotin
Neurose
Nachtarbeit
Nachmittags
Neurodermitis
Natur
Nimmersatt
Nulldiät
Neinsagen
Ovarien
Ovulationshemmer
Orgasmus
Operation
Osteoporose
Östrogene
Orangenhaut
Orientierung

Pubertät
Periode
Pickel
Pille
Powerfrau
Prostituierte
Puff
Porno
Psyche
Pflicht
Putzen
Politik
Paragraph 218
Pflegeheim
Pediküre
Penicillin
Psychopharmaka
Psychotherapie
Puder
Peeling
Pulsatilla
Pfirsichhaut

Quotenfrau
Quengeln
Quarkmaske
Quelle
Querlage
Qualen
Risiko
Röteln

Rhesusfaktor
Religion
Riten
Reinheit
Rauch
Rockpflanz
Rabenmutter
Rheuma
Rückenschmerzen
Rente
Ruhe
Rasten
Reisen
Rosen
Reize
Reflexe
Rotbäckchen
Reich

Schön
Saubere
Schlank
Schwitzen
Schweißfuß
Schwangerschaft
Selbstverwirklichung
Schmerzen
Selbsthilfegruppe
Schulmedizin
Schlangenkraut
Schafgarbe
Sepia
Schwarzmond
Spülmittel
Süßstoff
Spinat
Salat
Schluckauf
Schuppen
Schüttelfrost
Sodbrennen
Seniorensport
Skigymnastik
Sauna
Seele
Salbe
Sanftheit
Stärke
Schwäche
Schweigen
Streiten
Schmerzen
Sucht
Sorgen
Sehnsucht

Schokolade
Sahnetorte
Sex
Streß
Stricken
Singen
Schlafen
Schwimmen
Sonnen
Sonnenbrand
Slipenlage
Scheidenpilz
Schönheitsfarm
Sterilisation

Tampon
Tagung
Termine
Technik
Training
Tagesmutter
Traumfigur
Tradition
Trennung
Tränen
Träumen
Trauer
Tropfen
Tabletten
Trennkost
Traubenzucker
Tafel
Triebe
Tiefschlaf
Temperatur
Thermometer
Thermalbad
Test
Tabu
Terror
Thrombose
Tanzkurs
Tango
Töpfe

Unterwäsche
Ungeschminkt
Unfruchtbar
Unehelich
Unruhe
Übelkeit
Ultraschall
Untersuchung
Überglücklich
Unausgeglichen
Unsicher
Überlastet
Überarbeitet
Überanstrengt
Übergewicht
Untergewicht
Übergröße
Überempfindlich
Urlaub
Urlaub
Urlaub

Verliebt
Verlobt
Vernügte
Verrückt
Vaginalzäpfchen
Verletzung
Vergewaltigung
Vollwertkost
Vegetarisch
Verdauung
Vitamine
Vater

Wechseljahre
Weisheit
WenDo
Weiblich
Wehleidig
Weitsichtig
Wochenbett
Wechselbad
Wadenkrampf
Wadenwickel
Wärmedecke
Wunder
Weizenkleie
Waldlauf
Waage
Werte
Wolle
Wonne
Wärme
Wohlfühlen
Wackeln
Weiterentwicklung
Weißbrot
Wäsche
Wattebausch

X-Chromosom
X-Beine
Y-Chromosom
Yin & Yang
Yogitee

Zellulitis
Zyste
Zitze
Zimmerliese
Zigeunerin
Zyklus
Zigaretten
Zahnseide
Zahnsperre
Zahnersatz
Zäpfchen
Zitronenmelisse
Zwänge
Zeitdruck
Zärtlichkeit
Ziele
Zusammenleben
Zusammenarbeit





Impressum

Herausgegeben von:

Arbeitskreis Frau & Gesundheit
Landratsamt Erlangen-Höchstadt
– Gesundheitsamt –
Schubertstr. 14
91052 Erlangen
Tel. 09131 7144-442

Redaktion und Layout:

Renate Abeßer
Daniela Atzenbeck
Ingeborg Ehrlich-Schweizer
Brigitte Hartig
Dr. Cornelia Höschele
Barbara Hugger
Dr. Heike Kramer
Dr. Rita Simon-Löwel
Claudia Wolter

Druck:

Hausdruckerei Landratsamt Erlangen-Höchstadt
September 2016, 1. Auflage 200 Stück

INHALTSVERZEICHNIS



VORWORT	5
AK FRAU & GESUNDHEIT „DAMALS UND HEUTE“	6
CHRONOLOGIE 1997 – 2014	7 – 41
WECHSELJAHRE – SEIT 1999 EINES DER ZENTRALEN THEMEN	43
HIV/AIDS	45
SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFektionen (STI)	45
BRUSTGESUNDHEIT – SELBSTUNTERSUCHUNG NACH MAMMACare®	47 – 48
HPV-INFektion	49 – 51
KÖRPERMODIFIKATION	53
PROGRAMME/FLYER	55 – 90





Als das Bayerische Gesundheitsministerium für Arbeit, Soziales, Familie, Frauen und Gesundheit 1997 empfahl, in allen Städten und Landkreisen eine „Gemeindenähe Gesundheitskonferenz“ unter Einbeziehung möglichst vieler Einrichtungen, Vereine, kommunaler und kirchlicher Träger usw. einzurichten, war das die Initialzündung zur Gründung unseres Arbeitskreises.

Etliche frauenbewegte Vertreterinnen verschiedener Institutionen fühlten sich von dem Thema „Frau und Gesundheit“ angesprochen und machten sich mit viel Begeisterung gemeinsam auf den Weg, um die Interessen von Frauen in unserem Gesundheitssystem zu vertreten, bzw. auf Fehlentwicklungen und bessere Alternativen hinzuweisen.

Unser explizites Ziel war und ist, Frauen über wesentliche Themen zu informieren und sie zu befähigen, als aufgeklärte und mündige Bürgerinnen ihre Gesundheitsvorsorge mit in die Hand zu nehmen, bzw. ihre Behandlungen auf Augenhöhe mit ihrer behandelnden Ärztin oder ihrem behandelnden Arzt zu kommunizieren.

Wir haben viel gelernt in den 18 Jahren unserer Zusammenarbeit.

Wir haben uns in unserem Arbeitskreis und in unseren Veranstaltungen umfassend mit weiblichen Krankheitsbildern, Behandlungen, Prävention und gesellschaftlichen Bedingungen beschäftigt.

Ein – sicher nicht überraschendes – Ergebnis im Laufe dieser Jahre ist, dass seelisches Gleichgewicht, Bewegung, gute Ernährung und Wissen über sowie Vertrauen in den eigenen Körper die Grundlage für Frauengesundheit darstellen. Alle diese Bereiche sind in unserer aktuellen Lebens- und Arbeitswelt sehr gefährdet und bedürfen bewusster Unterstützung.

Wichtig ist die Erkenntnis der engen Verflechtung von Forschung, Pharmaindustrie und Politik und deren oft fatale Auswirkung auf das Gesundheitssystem.

Beispielsweise sind im Rahmen der medizinischen Forschung die Testpersonen häufig männlich, etwa 40 Jahre alt und etwa 70 kg schwer. Die Forschungsergebnisse werden unreflektiert auf Frauen jeglichen Lebensalters übertragen. Inzwischen ist dieses Vorgehen zumindest in der Forschung thematisiert. Es wurde festgestellt, dass Frauen viele Medikamente anders verstoffwechseln als Männer. Dennoch ist es weiterhin schwierig, Studien mit repräsentativen Testpersonen durchzuführen.

Wir entwickelten ein gesundes Misstrauen gegenüber Statistiken. Zum Beispiel: Wenn – wie in der Presse veröffentlicht – durch die Früherkennung beim Mammographie-Screening eine Steigerung der Heilungschancen um 100 % erfolgt, heißt das in der Praxis, dass statt einer Frau von 100 nun zwei Frauen von 100 als krank erkannt und geheilt werden können (wobei „geheilt“ heißt, dass innerhalb von fünf Jahren kein neuer Krebs festgestellt wird). Wenn aber bei den gleichen 100 Frauen zehn anfangs eine falsche Diagnose und eine daraus resultierende Fehlbehandlung erleiden, wird dies nicht zwangsläufig veröffentlicht. Für diesen neuen Blick auf medizinische Statistiken sind wir Frau Prof. Mühlhauser von der Universität Hamburg sehr dankbar.

Es war für uns sehr bereichernd, an unseren Referentinnen zu sehen, dass es auf allen Ebenen unseres Gesundheitswesens sehr kompetente, integre und mutige Frauen gibt, die sich für eine ehrliche und den Menschen/den Frauen gerechte Medizin einsetzen.

Unsere bisherigen Themen finden Sie auf den nachfolgenden Seiten. An einigen uns wichtigen Punkten haben wir den aktuellen Stand der Diskussion und Handlungsansätze einer geschlechtergerechten Gesundheitsförderung ergänzt.

Viel Spaß beim Lesen!

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen bei einer unserer nächsten Veranstaltungen.

Ihre Mitarbeitenden im Arbeitskreis Frau & Gesundheit



Unter dem Dach der gemeinsamen Gesundheitskonferenzen (GGK), die auf Initiative des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie, Frauen und Gesundheit entstanden sind, fand am 24. April 1997 die 1. Plenumssitzung für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstadt statt.

In dieser Sitzung gründete sich der Arbeitskreis Frau & Gesundheit.

Ein erstes Treffen der interessierten Teilnehmerinnen aus den verschiedenen Institutionen und Frauenprojekten fand am 11. September 1997 um 10 Uhr im Gesundheitsamt Erlangen statt.

Die Gründungsteilnehmerinnen waren:

Doris, Aschmann (Gleichstellungsstelle Stadt Erlangen); Daniela Atzenbeck (Mütterzentrum Erlangen e. V.); Katrin Dörfler (Offene Tür Erlangen); Gerda Frey (Landratsamt Erlangen-Höchstadt, Gesundheitsamt); Birgit Hartwig (Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen e. V.); Barbara Hugger (Frauenhaus Erlangen); Dr. Heike Kramer (Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e. V.); Ille Prockl-Pfeiffer („Frauenzimmer“ Gymnasium Herzogenaurach); Dr. Rita Simon-Löwel (Mütterzentrum Erlangen e. V.) Claudia Wolter (Gleichstellungsstelle Landkreis Erlangen-Höchstadt); Ute Zahlik (Erziehungs-, Jugend und Familienberatungsstelle des Caritasverbandes)

Aktuell arbeiten im AK Frau & Gesundheit:

Renate Abeßer	BildungEvangelisch Erlangen
Daniela Atzenbeck	Mütterzentrum Erlangen e. V.
Ingeborg Ehrlich-Schweizer	Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behinderter Erlangen e. V.
Brigitte Hartig	Landratsamtsamt Erlangen-Höchstadt, Gesundheitsamt
Dr. Cornelia Höschele	Gleichstellungsstelle Stadt Erlangen
Barbara Hugger	Frauenhaus Erlangen e. V.
Claudia Wolter	Gleichstellungsstelle Landkreis Erlangen-Höchstadt

1997



Themen:

Unser Ziel ist eine umfassende Aufklärungsarbeit zu wichtigen frauenspezifischen und gesundheitsrelevanten Themen:

Erwerbslosigkeit/Arbeitslosigkeit und deren gesundheitliche Auswirkungen
Essstörungen
Frauen und Aids
Gewalt durch Sprache
Männergewalt
Pubertät
Verhütung
Wechseljahre der Frau
Zusammenhang von sexueller Gewalt und psychischer Erkrankung

Erste Veranstaltungen:

- 12.11.1997 Vorträge:
Zur Geschichte der Gynäkologie (Elisabeth Benzing)
Alternative Betrachtungsweisen der Wechseljahre der Frau (Irene Willuweit)
- 09.12.1997 Vortrag:
Wechseljahre aus der Sicht der Medizinerin (Dr. Helga Potschadtke)
- 10.12.1997 Impulsreferat:
Erfahrungen mit der Konzeptionierung, Durchführung und Auswertung der
Ausstellung „Verflixte Schönheit“ des Deutschen Hygienemuseums Dresden (Anja Dauschek)
- Workshop:
Projekt, Veranstaltungs- und Ausstellungsplanung (Anja Dauschek)

Fazit:

Die Resonanz auf unsere Veranstaltungen ist eine Bestätigung der gewählten Zielrichtung unserer Arbeit.



1998



Themen:

Wir wollen die Grundlagen der Vielfalt der weiblichen Lebenszyklen aufzeigen. Wechselzeiten sind normal und erfordern keine oder eine andere Medizin

Veranstaltungen:

- | | |
|------------|--|
| 27.10.1998 | Vortrag:
Macht Frau sein krank? (Dr. Marion Traub) |
| 17.11.1998 | Vortrag:
Vom Wissen über den Frauenkörper (Nadja Bennewitz) |
| 09.12.1998 | Vortrag:
Leben im Rhythmus der Schöpfung oder Was Frauen gesund macht! (Jutta Voss) |

Fazit:

Wir wagen einen anderen Blick als den der Pathologisierung von weiblichen Lebensabschnitten wie Pubertät, Schwangerschaft, Geburt und Wechseljahre. Alternativen sollen von Expertinnen mitgedacht werden.

“Frau” soll lernen, selbst zu beurteilen, was gut für sie ist.

1999

Themen:

In der Medizin werden die Wechseljahre überwiegend als medizinisches Problem diskutiert, was häufig zu einer Verunsicherung der Frauen führt. Wir wollen aufzeigen, wie eng medizinische und pharmakologische Interessen verknüpft sind.

Veranstaltungen:

- | | |
|------------|---|
| 26.04.1999 | Vortrag in Erlangen:
Wechseljahre – (nur) eine Frage der Hormone? (Anke Parey) |
| 27.04.1999 | Vortrag in Höchststadt:
Wechseljahre – (nur) eine Frage der Hormone? (Anke Parey) |
| 05.05.1999 | Vortrag:
Wechseljahre – natürliche und unnatürliche Wege zum Wohlbefinden
(Dr. Avril Schneider) |
| 11.06.1999 | Körpererfahrung:
Zu den eigenen Quellen gehen ... (Erika Pokorny) |

Fazit:

Es werden alternative Möglichkeiten aufgezeigt, wie „Frau“ mit den Wechseljahren und möglichen Beschwerden umgehen kann.

1999



Themen:

Frauen sind die Gruppe der HIV-Infizierten, die am schnellsten wächst und am wenigsten untersucht wird. Wir wollen über Lebenssituationen von Frauen, Behandlungsmöglichkeiten, Ansteckungsschutz, Umgang mit Kinderwunsch und Schwangerschaft informieren.

Veranstaltungen:

- | | |
|------------|---|
| 07.12.1999 | Ausstellung:
„Mund der Wahrheit“, Texte von Frauen zu HIV und Aids
(gelesen von Barbara Seifert und Lea Schmocker, an der Harfe Dora Heckelsmüller) |
| 10.12.1999 | Ein gemeinsamer Abend mit der Aids-Beratung Mittelfranken,
Stadtmission Nürnberg e. V. |
| 15.12.1999 | Vortrag:
Frauen und HIV (Dr. Heike Kramer und Dr. Rita Simon-Löwel) |
| 11.06.1999 | Vortrag:
Zu den eigenen Quellen gehen ... (Erika Pokorny) |

Fazit:

Aids kann alle Menschen betreffen. Um angstfrei und zielgerichtet mit dem Thema Aids umgehen zu können, muss die Aufklärungsarbeit verstärkt werden, v. a. bei jungen Menschen.



2000



Themen:

Wir wollen Frauenärztinnen und -ärzte sowie Hausärztinnen und -ärzte für Naturheilkunde und Homöopathie sensibilisieren, Anregungen zur Selbstfürsorge und Informationen zur Vorsorge geben und uns mit den mangelnden Grenzziehungsfähigkeiten von Frauen auseinandersetzen.

Veranstaltungen:

07.10.2000

1. Frauengesundheitstag:

Vorträge:

Offensiv Altern – Lust oder Last? (Dr. Wenda Focke)

Körperwahrnehmung und Gesundheitsstreben von Frauen (Prof. Dr. Claudia Kugelman)

Die Geschichte der Menstruation von der Antike bis heute (Stefanie Eisele)

Pubertät: Pickel, Pille, Petting, Präser (Dr. Heike Kramer)

Workshops:

Verhütung von 15 bis 50 (Dr. Heike Kramer)

Bauchtanz (Bärbel Wagenbrenner)

Diät und Antidiät (Brigitte Hartig)

Fußreflexzonenmassage (Brigitte Moser)

Osteoporose-Gymnastik (Marianne Wollny)

Wechseljahre (Irene Willuweit)

Grenzerfahrung Geburt (Christine Koch)

WenDo (Barbara Kloiber)

Beckenbodenübungen (Helga Engelhardt)

Mentales Aktivierungstraining (Ursula Heintze)

Interne Fortbildung: Frauen in Grenzsituationen (Polina Hilsenbeck, Frauentherapiezentrum München)

Fazit:

Frauen in ihrem Verantwortungsbewusstsein für ihren Körper und ihre Gesundheit durch öffentliche Veranstaltungen zu stärken, erreichen wir über diesen Frauengesundheitstag hinaus. Dies entspricht unserem ursprünglichen Ziel bei der Gründung des Arbeitskreises.



2001



Themen:

Wir beschäftigen uns mit Brustgesundheit, Brustkrebs und Früherkennung. Das Mammographie-Screening ist in die Kritik geraten, da Fehldiagnosen bzw. Fehlbehandlungen nicht auszuschließen sind.

Unser Anliegen ist die Verbreitung der Selbstuntersuchungsmethode MammaCare®.

Veranstaltungen:

01.12.2001 2. Frauengesundheitstag:

Vortrag: Die Brust – Organ und Symbol weiblicher Identität (Prof. Dr. Ingrid Olbricht)

Workshop: Selbstuntersuchung – was ist das? (Dr. Andrea Wenz)

Ausstellung: „Rund um die Brust“ (Gerda Frey, Dr. Heike Kramer, Dr. Rita Simon-Löwel)

Fazit:

Die interaktive Wanderausstellung „Rund um die Brust“ wird von den drei o. g. Arbeitskreisfrauen für den Gesundheitstag konzipiert, entwickelt und gestaltet und in den folgenden Jahren an Brustgesundheitstagen in Bayern (z. B. in Ansbach, Tirschenreuth, Dachau, ...) ausgestellt sowie im Rahmen der jährlich stattfindenden internationalen wissenschaftlichen Mammographie-Tagung in Erlangen gezeigt. Damit erreichen wir Nachhaltigkeit.



2002



Themen:

Wir beschäftigen uns das Jahr über mit der umstrittenen Thematik der Reproduktionsmedizin und benötigen diese Zeit für die Planung der Veranstaltungen im Jahr 2003.

Fazit:

Wir entwickeln zunehmend eine kritische Haltung gegenüber der Technisierung der Medizin in diesem Bereich.



2003



Themen:

Wir zeigen auf, wie die Reproduktionstechnologien unsere gesellschaftliche und persönliche Einstellung zu Fruchtbarkeit und unseren Umgang damit beeinflussen. Die Chancen auf ein "Take-Home-Baby" liegen bei rund 10%.

Veranstaltungen:

- | | |
|------------|--|
| 14.03.2003 | Vortrag:
Reproduktionsmedizin – Zwischen Wunsch und Wirklichkeit (Sabine Riewenherm) |
| 21.03.2003 | Vortrag:
Psychosomatik der Unfruchtbarkeit (Dr. Ute Auhagen-Stephanos) |
| 08.04.2003 | Vortrag:
Soziologische, epidemiologische und politische Aspekte der Reproduktionsmedizin
(Yve Ströbel-Richter) |

Fazit:

Durch die Auswahl der Referentinnen leisten wir eine interdisziplinäre kritische Aufklärungsarbeit. Die physischen und psychischen Belastungen einer reproduktionsmedizinischen Behandlung sind enorm hoch, die Erfolgsraten eher gering. Die Entscheidung für die moderne Reproduktionsmedizin kann zudem zur Zerreißprobe für die Partnerschaft werden.



2004



Themen:

Wir erstellen eine Dokumentation zur Vortragsreihe 2003 mit dem Titel „Fruchtbarkeit und Reproduktionsmedizin“ und machen sie dem Fachpublikum zugänglich. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit der Thematik: Was bedeutet frauengerechte Gesundheitsversorgung?

Veranstaltungen:

12.06.2004 „Fruchtbarkeit und Reproduktionsmedizin“
Der Arbeitskreis Frau & Gesundheit präsentiert seine Dokumentation.

Vorträge: Frauen und Psychosomatik (Prof. Dr. Martina de Zwaan)
Krankheit, Krise, Chance – Psychosomatik im weiblichen Lebenszyklus (Dr. Anne Kiefer)

16.10.2004 3. Frauengesundheitstag:

Vorträge: Frauen und Psychosomatik (Prof. Dr. Martina de Zwaan)
Aktuelle Entwicklungen im Bereich Frauengesundheit – ein Überblick (Ute Sonntag)

Workshops: Energizer & Co. (Gisela Satzinger)
Wer nicht genießt, wird ungenießbar (Brigitte Neumann)
Wechselzeiten? – Wechseljahre! (Ille Prockl-Pfeiffer)
Selbstuntersuchung nach MammaCare® (Dr. Heike Kramer, Dr. Rita Simon-Löwel)
Was hat Angehörigenarbeit mit Frauengesundheit zu tun? (Prof. Dr. Sabine Engel)
Wie spreche ich mit meiner Ärztin, meinem Arzt? (Dr. Astrid Müller)
Fit in der Körpermitte (Ulrike Gumbmann)

Podiumsk Diskussion: “Medizin- und Gesundheitsstadt Erlangen – Auch für Frauen?”

Fazit:

Es gelingt uns, Frauen auch für schwierige, kontrovers geführte Themen zu interessieren. Unser Ziel ist nach wie vor die Frau als mündige Patientin.



2005



Themen:

Wir informieren weiterhin über das Thema Brustgesundheit und weisen auf die Bedeutung von Sport für die Frauengesundheit hin.

Veranstaltungen:

- | | |
|------------|--|
| 18.06.2005 | Ausstellung:
„Rund um die Brust“ im Erlanger Schloss |
| 21.06.2005 | Vortrag:
Schlank, fit und – glücklich? (Prof. Dr. Claudia Kugelmann) |
| 28.09.2005 | Einweihung:
Neubau der Geburtshilfe der Frauenklinik der Universität Erlangen |

Fazit:

Wir wecken großes Interesse an einer kritischen Auseinandersetzung mit dem Schönheitsmarkt und seinen Idealen.



2006



Themen:

Medikamentenforschung und Diagnose orientieren sich bisher hauptsächlich an männlichen Körpern. Wir wollen für eine weiblich orientierte Medizin sensibilisieren.

Veranstaltungen:

- | | |
|------------|--|
| 21.04.2006 | Führung:
Besichtigung der Frauenklinik mit einer Hebamme
(behindertengerechte Ausstattung) |
| 15.11.2005 | Vortrag:
Geschlechtergerechte Medizin – längst überfällig
(Prof. Dr. Gabriele Kaczmarczyk) |

Fazit:

Es besteht die Notwendigkeit einer genderspezifischen pharmazeutischen Forschung.



Themen:

Erstmals wird in Deutschland eine Impfung empfohlen ohne ausreichende wissenschaftliche Studien im Vorfeld. Es handelt sich hierbei um die HPV-Impfung.

Veranstaltungen:

13.10.2007 4. Frauengesundheitstag „Frauenmedizin in Bewegung“

Vorträge: Beratungszwang zur Vorsorge – sinnvoll oder schädlich? (Prof. Dr. Ingrid Mühlhauser)
 Iss doch endlich normal (Brigitte Neumann)
 Kleiner Unterschied – große Wirkung (Anja Fries)

Workshops: Die Freude an der Bewegung lebt im Tanz (Renate Abeßer)
 ... wieder besser schlafen mit dem Sounder Sleep System (Katrin Dörfler, Edith Scherbel)
 Musik für die Seele (Isolde Reiss)
 Energie tanken (Ille Prockl-Pfeiffer)

28.11.2007 Vortrag:
 Gebärmutterhalskrebs und HPV – Infektion und Impfung (Dr. Elisabeth Saucke)

Fazit:

Die Teilnehmerinnen des Frauengesundheitstages holen sich viele Anregungen zur Selbstfürsorge. Zudem klärt Frau Dr. Elisabeth Saucke in ihrem Vortrag kritisch über die Interessen der Pharmakonzerne auf.



2008



Themen:

Es wird über die individuellen Gesundheitsleistungen "IGEL" und ihre Auswirkungen auf Patientinnen informiert. Daneben ist die Selbstfürsorge wieder ein großes und wichtiges Thema.

Veranstaltungen:

15.11.2008 5. Frauengesundheitstag „Veränderungen?!“

Vortrag: Von der Patientin zur Kundin? Gesetzlich versichert – privat bezahlen
(Bärbel Matiaske)

Workshops: Was tun bei nicht gewünschten Privatleistungen? (Bärbel Matiaske)
Besser leben: Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Claudia Siegritz)
Flussreflexzonenmassage (Brigitte Moser)
„Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach demselben Programm leben wie den Morgen...“ (C.G. Jung) (Erika von Pokorny)
Stärkung des Beckenbodens – ein Ort der Kraft (Carola Mägdefrau)

Fazit:

Die anwesenden Frauen nehmen das Programm zur Selbstfürsorge begeistert an und erhalten viele Anregungen für zu Hause. Sie erfahren am eigenen Leib, dass es auch ohne teilweise teuer bezahlte Zusatzleistungen (IGEL) möglich ist, gut für sich selbst zu sorgen.



2009



Thema:

Wir informieren ein breites Fachpublikum über den aktuellen Stand der HPV-Impfung und diskutieren gemeinsam, wie sich Multiplikatorinnen in der Jugendarbeit bezüglich der HPV-Impfkampagne verhalten können.

Veranstaltung:

30.06.2009 Fachgespräch:
HPV-Impfung (Carola Mägdefrau)

Fazit:

Es besteht die Notwendigkeit einer genderspezifischen pharmazeutischen Forschung.



2010



Themen:

Wir zeigen die Mehrfachbelastungen von Frauen und das damit einhergehende Gesundheitsrisiko durch körperliche und seelische Krankheiten auf. Ursächlich für die Mehrfachbelastung von Frauen sind gesellschaftliche Erwartungen und traditionelle Rollenbilder.

Veranstaltungen:

- | | |
|------------|--|
| 22.06.2010 | Vortrag:
Von mir selbst ausgehen – Grenzen ziehen als politische Praxis (Dr. Antje Schrupp) |
| 26.06.2010 | Workshop:
Die innere Grenze finden (Eva Neuner) |
| 04.07.2010 | Workshop:
Gesunder Egoismus – ab heute achte ich (wieder) besonders auf mich (Maria Beyer) |
| 15.07.2010 | Vortrag:
Pflege ist weiblich (Ils-Magret von Linprun) |
| 20.07.2010 | Vortrag:
Pflege ist weiblich (Rosi Schmitt) |

Fazit:

Wir thematisieren Möglichkeiten, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu schützen. Wir vertiefen unser Wissen durch Fachgespräche mit Dr. Sabine Engel, Professorin für psycho-gerontologische Intervention an der Universität Erlangen und mit Dr. Ingrid Schober, Professorin für praktische Theologie an der Universität Heidelberg.



2011



Themen:

Körperbild und Idealvorstellungen bezüglich des eigenen Körpers, Bodytuning und Unzufriedenheit mit sich selbst, Schönheitskult – Schönheitswahn sind Themen, die auch in den Medien zunehmend wichtig und präsent sind.

Veranstaltungen:

31.05.2011 Vortrag:
Der gemachte Körper – die normierte Frau (Mag. Michaela Langer)

Ausstellung: „Deformierte Frauenakte“ (Bilder einer Erlanger Künstlerin)

07.07.2011 Workshop:
Diäten und Bodystyling (Anke Erath)

Fazit:

Wir informieren über den Körper, über seelisch und sozial krankmachende Lebensbedingungen und über gesundheitsfördernde Faktoren.

Das zahlreiche Fachpublikum aus dem Bereich Kinder- und Jugendarbeit garantiert als Multiplikatorinnen die Nachhaltigkeit unseres kritischen Ansatzes.



2012



Themen:

Die individuelle Körperidentität, Idealmaße und medizinische Normwerte, der körperlich-seelische Topzustand sowie Körperdarstellungen in den Medien setzen Frauen massiv unter Druck. Wir ermutigen Frauen, ihre gesundheitlichen Interessen selbst wahrzunehmen und sich kritisch mit medizinischen und pharmazeutischen Trends auseinander zu setzen.

Veranstaltungen:

- | | |
|------------|--|
| 19.10.2012 | Vortrag:
Grenzwerte und Normierung von Körperfunktionen – was ist normal und gesund?
(Prof. Dr. Ingrid Mühlhauser) |
| 07.07.2011 | Workshop:
Schönheitskult und Körperinszenierung (Sigrid Borse) |

Fazit:

Um der Brisanz des aktuellen Themas gerecht zu werden, planen wir für 2013 eine Großveranstaltung im Hörsaalzentrum der Universität mit der renommierten britischen Feministin und Psychoanalytikerin Susie Orbach.



2013



Themen:

Die digitale Manipulation fast aller öffentlichen Körperdarstellungen hat ihre Auswirkungen auf unser Körperbild. Frauen haben oftmals das Grundgefühl, nicht richtig zu sein und nicht zu genügen. Schlankheitswahn und Essstörungen nehmen zu. Die Zahl von Schönheitsoperationen steigt. Die Pharma- und Diätindustrie sowie Schönheitschirurgen profitieren davon.

Veranstaltung:

01.02.2013 Vortrag:
Körper – Schlachtfelder der Schönheit (Susi Orbach)

Fazit:

Das eigene Körperbild wird durch falsche Leitbilder geprägt. Digital manipulierte Bilder und die damit verbundene mögliche Verachtung des eigenen weiblichen Körpers werden Thema des 6. Frauengesundheitstages.



Themen:

Ausgehend von den Erkenntnissen der letzten Jahre zum Thema Körperbild und Körperbewusstsein beschäftigen wir uns zusätzlich mit dem Einfluss der Pornographie auf das Körperbild.

Veranstaltung:

08.02.2014 6. Frauengesundheitstag

„Der gemachte Körper, die normierte Frau – Ein Plädoyer für die Einzigartigkeit“

Vorträge: Schönheitswahnsinn – wie wir unseren Körper hassen lernen
(Yvonne Francke, Alena Thiem)

Pornographie und ihr Einfluss auf unser weibliches Körperbild
(Dr. Mithu Melanie Sanyal)

Workshops: DanceAbility – Tanzen aus mir heraus! (Sigrid Hörmann)
Körperwerkstatt – Werkstattkörper?! (Nadin Kretschmer)
Macht Essen glücklich, und wenn ja wie? (Cordelia Viebig)

Performance: Mrs. Darcy – Ein Poetry Slam zum Thema Liebe, Job und Frauenkörper
(Nadin Kretschmer)

Fazit:

Durch die Aufklärungsarbeit bei den einzelnen Veranstaltungen wird das Selbstbewusstsein der Teilnehmerinnen gestärkt. Der Gesundheitstag ist ein Plädoyer für die Einzigartigkeit jeder einzelnen Frau. Erstmals wird die Veranstaltung durch Gebärdendolmetscherinnen für gehörlose Frauen synchron in Gebärdensprache übersetzt.



WECHSELJAHRE – SEIT 1999 EINES DER ZENTRALEN THEMEN



In den Wechseljahren kommt es durch Hormonumstellungen zu körperlichen und seelischen Veränderungen. Die damit einhergehenden Beschwerden betreffen rund zwei Drittel der Frauen, hiervon ist ein kleiner Teil stark beeinträchtigt, ein Drittel geht beschwerdefrei durch diese Zeit.

Beim Thema Wechseljahre zeigen sich auch im Gesundheitsbereich gesellschaftliche Trends auf Kosten des Wohlbefindens von Frauen, zum einen bei der negativen gesellschaftlichen Bewertung des Älterwerdens als Frau, zum anderen beim Entzug der Selbstbestimmung in dieser Lebensphase durch eine forcierte Medikation.

Die Förderung einer bewussten Auseinandersetzung mit dem Älterwerden und dem Übergang in die Wechseljahre ist ein Anliegen der Frauengesundheitsförderung, um den Frauen Sorgen und Ängste in Bezug auf die Wechseljahre zu nehmen und einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper zu fördern. Frauen erhalten praktische Tipps im Umgang mit ihren Beschwerden und werden angeregt zu einem Austausch mit anderen Frauen. Wichtige Themen können beispielsweise Bewegung, Ernährung, Entspannung, Reflexion, Meditation, Änderung von eingefahrenen Lebensweisen, ebenso die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität und mit sexuellen Bedürfnissen in den Wechseljahren und danach sein. Wie in vielen Bereichen der Frauengesundheit (z. B. auch Schwangerschaft und Geburt) spielt bei den Wechseljahren die Stärkung der sinnlichen Wahrnehmung, aber auch der eigenen Selbstreflexion und Selbstbewertung eine große Rolle. Unterstützend dazu ist die Schaffung positiver gesellschaftlicher Bilder von älteren und alten Frauen erforderlich.

Der bewusste Umgang mit Medikamenten wie auch Hormonbehandlungen, die Auseinandersetzung mit möglichen alternativen Wegen in allen Lebensbereichen geschieht mit dem Ziel, das Älterwerden bewusst zu gestalten und zu einer bewussten Entscheidung zu kommen. In Absprache mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt und unter Abwägung mitgebrachter gesundheitlicher Voraussetzungen soll individuell entschieden werden, ob eine Hormontherapie notwendig und sinnvoll ist.

Dem Arbeitskreis Frau & Gesundheit Erlangen ging es beim Thema Hormone darum, wie im bundesweiten AKF¹ herausgestellt, Kritik an der Marketingstrategie für Hormongaben zu üben. Die Verbindung von Wechseljahren mit Krankheit und Hormongaben als Muss für alle Frauen in den Wechseljahren wurde kritisch hinterfragt. Das Ziel war eine differenzierte Sichtweise.

„In den 1980er und 1990er Jahren wurde eine Marketingkampagne ohnegleichen für Hormone auf den Weg gebracht. Hormone sollten alle körperlichen Veränderungen in den Wechseljahren aufheben, und nicht nur das, sie sollten auch allen möglichen Krankheiten vorbeugen, z. B. Herzinfarkten, Morbus Alzheimer u. a. bis hin zum Versprechen eines längeren Lebens.“

Jegliche körperliche Reaktion in dieser Lebensphase wurde den Hormonen zugeschrieben und immer mit dem gleichen Patentrezept behandelt: Hormontherapie. Dann wurden Hormone sogar allen Frauen empfohlen, auch denen, die gar keine Wechseljahresbeschwerden hatten, nämlich zur Vorbeugung von Krankheiten. Schließlich sollten die Hormone bis ans Lebensende genommen werden, damit ihre „verjüngende“ Wirkung nicht wieder abnimmt und sich verliert... Es wurde von HRT (hormonereplacement-therapy) und Hormonsubstitution gesprochen. Damit wurde die sog. „Mangelhypothese“ aktiviert, also die Annahme, dass Frauen jenseits der Wechseljahre in einem Mangelzustand leben. Diese Vorstellung hat eine ganze Frauengeneration in Angst und Schrecken versetzt und sie damit manipulierbar gemacht für therapeutische Angebote.“

2002 wurde mit dem Abbruch der WHI Studie² eine differenzierte Diskussion zur Hormonbehandlung möglich.

„Nur Beschwerden, die Frauen subjektiv sehr beeinträchtigen, werden mit Hormonen behandelt. Ansonsten versuchen Frauen mit Lebensstiländerungen, Selbstfürsorge oder auch einfach durch Abwarten diese Lebensphase zu akzeptieren.“³

¹ AKF-Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft, wir zitieren aus dem Papier zum Weltfrauentag 8. März 2013: Erklärung des AKF zur Hormontherapie für Frauen in und nach den Wechseljahren http://www.bcaktion.de/bcaktion/wp-content/uploads/2013/03/erklarung_internat_frauentag_2013.pdf

² Die WHI Women's Health Initiative „die größte je durchgeführte randomisierte (d. h. die Zuteilung zur Behandlungs- und Kontrollgruppe erfolgt nach dem Zufallsprinzip) Studie zur Hormontherapie“ wurde abgebrochen, da die gesundheitlichen Vorteile nicht nachweisbar waren. Ebd. ³ Ebd.



HIV/AIDS



In Deutschland leben inzwischen rund 83400 Menschen mit HIV oder AIDS. Die Zahl der jährlichen Neuinfektionen hat sich im Zeitverlauf von Spitzenwerten von 6000 Mitte der 1980er Jahre zunächst deutlich reduziert auf rund 1500 in den 1990er Jahren. Ab 2000 erfolgte wieder ein deutlicher Anstieg auf inzwischen etwa 3000 jährliche Neuinfektionen (Robert-Koch-Institut).

Eine HIV-Infektion ist nach wie vor nicht heilbar. Wenn jedoch rechtzeitig eine antiretrovirale Therapie (ART) gegen HIV begonnen und diese konsequent weitergeführt wird, bestehen gute Chancen, über viele Jahre und Jahrzehnte mit HIV leben und eine schwere Immunschwäche verhindern zu können. Dazu müssen allerdings mehrere Medikamente, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung ergänzen, lebenslang eingenommen werden.

Nach wie vor gibt es keinen Impfstoff gegen Aids. Der Grund liegt in der Vielfalt und in der Veränderbarkeit des Virus. 2007 erlitt die Impfstoffforschung einen schweren Rückschlag: In einer großen Studie hatten sich mehr Impflinge mit HIV infiziert als Menschen, die nicht mit dem neuen HIV-Impfstoff geimpft waren. Der Impfstoff scheint also die Anfälligkeit für eine HIV-Infektion eher erhöht als gesenkt zu haben.

Inzwischen sind auch andere sexuell übertragbare Krankheiten in den Fokus gerückt. Die Wahrscheinlichkeit, sich beim ungeschützten sexuellen Kontakt mit einer STI (engl. sexually transmitted infection) angesteckt zu haben, ist größer, als sich mit HIV zu infizieren.

SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFektionen (STI)

STI sind jene Krankheiten, die auch oder hauptsächlich durch sexuelle Kontakte übertragen werden. Sie können von Bakterien, Viren, Pilzen, Protozoen und Arthropoden verursacht werden.

Syphilis, Gonorrhoe (Tripper) und Chlamydien-Infektionen nehmen in Deutschland und auf der ganzen Welt seit einiger Zeit wieder zu.

Zwischen den Jahren 2004 und 2008 stabilisierten sich z. B. die Meldezahlen für Syphilis bundesweit auf einem Niveau zwischen 3000 und 3500 pro Jahr. Im Jahr 2009 sank die Anzahl der gemeldeten Syphilis-Fälle auf 2744 Fälle. Seit 2010 ist die Anzahl der gemeldeten Fälle kontinuierlich angestiegen. Im Jahr 2013 wurden dem Robert-Koch-Institut 5015 Syphilis-Fälle gemeldet.

Einige STI können zum Teil zu schweren Folgeschäden führen. Dazu gehören Infertilität (z. B. bei Chlamydien) oder Karzinome (z. B. durch HPV = humanes Papillomavirus oder durch Hepatitis B).

Mit STI infizierte Personen haben ein deutlich erhöhtes Risiko, sich mit HIV zu infizieren. HIV wird leichter übertragen, wenn im Bereich der Genitalschleimhäute entzündliche Veränderungen vorliegen. Sie können eine wichtige Ein- und Austrittspforte für HIV bilden. Daher ist eine frühzeitige Behandlung von STI von größter Bedeutung.

Quelle: Homepage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



BRUSTGESUNDHEIT – SELBSTUNTERSUCHUNG NACH MAMMACARE®



Um die Jahrtausendwende war das Thema Brustkrebs in den unterschiedlichsten Medien sehr präsent.

Der Arbeitskreis Frau & Gesundheit entschied sich in dieser Zeit, einen Frauengesundheitstag zum Thema Brustgesundheit zu planen mit dem Vortrag „Die Brust – Organ und Symbol weiblicher Identität“ und drei Workshops zur MammaCare®-Methode. Fr. Dr. Heike Kramer vom AK Frau & Gesundheit hatte sich zuvor schon im Rahmen ihrer freiberuflichen Tätigkeit für die Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e. V. (ÄGGF) ebenfalls mit Brustgesundheit beschäftigt und Kontakt zu der MammaCare®-Trainerin Fr. Dr. Andrea Wenz aus Frankfurt aufgenommen. MammaCare® ist eine effektive und strukturierte Brustselbstuntersuchungsmethode für Frauen jeden Alters. Auf weitere Anregung von Fr. Dr. Kramer konzipierten, entwickelten und gestalteten die drei Arbeitskreis-Frauen Gerda Frey (Diplom-Sozialpädagogin im Gesundheitsamt Erlangen), Dr. Heike Kramer und Dr. Rita Simon-Löwel (Ärztinnen) die interaktive Wanderausstellung „Rund um die Brust“. Der 2. Frauengesundheitstag „Rund um die Brust“ am 1. Dezember 2001 mit dem genannten Angebot war außerordentlich gut besucht und zeigte nachhaltige Wirkung. Die Ausstellung wurde in den folgenden Jahren im Rahmen der jährlich in der Heinrich-Lades-Halle stattfindenden internationalen wissenschaftlichen Mammographie-Tagung gezeigt. Zudem wurde sie mehrmals an Brustgesundheitstagen in Bayern ausgestellt, z. B. in der Region Mittelfranken in Ansbach und anderen Städten, darüber hinaus z. B. in Tirschenreuth und Dachau. Begleitend dazu wurden durch Fr. Dr. H. Kramer und Fr. Dr. R. Simon-Löwel MammaCare®-Kurse angeboten und auch zahlreich angenommen.

Beide Ärztinnen absolvierten im Februar 2002 eine MammaCare®-Trainerinnen-Ausbildung in Frankfurt und boten in der folgenden Zeit in Erlangen MammaCare®-Kurse an, u. a. in der Villa an der Schwabach von Bildung Evangelisch. Im Jahr 2004 gelang es Fr. Dr. H. Kramer, die Erlanger Siemens Betriebskrankenkasse (SBK) für dieses Präventivprogramm zu gewinnen. Das hatte zur Folge, dass ab 2005 die Kurse von der SBK finanziert wurden. Sensibilisiert für das Thema Brustkrebs sowohl durch die Medienpräsenz, als auch infolge gezielter Werbung und nicht zuletzt durch die seit Jahren bestehenden Aktivitäten, Vortragsreihen und Gesundheitstage des AK Frau & Gesundheit waren die MammaCare®-Kurse gut besucht. Im Jahr 2005 fanden allein in Erlangen 33 jeweils dreistündige MammaCare®-Kurse inklusive eines 90-minütigen Refrechers nach etwa sechs Monaten für jeweils 12 Frauen statt. Wegen der großen Nachfrage wurden weitere Trainerinnen mit finanzieller Unterstützung der SBK ausgebildet, so dass mit deren Hilfe ab 2006 zusätzliche Kurse in Nürnberg, Fürth, Roth, Herzogenaurach, Höchststadt und Forchheim durchgeführt wurden. Mit dem in Erlangen und Umgebung weiterhin bestehenden Angebot konnten bis heute in 185 MammaCare®-Kursen fast 2000 Frauen erreicht werden. Ein weiteres Angebot richtete sich jeweils in den Wintermonaten an die Mittelfränkischen Landfrauen. Hier konnten 2006-2008 zusätzlich 20 Veranstaltungen mit jeweils bis zu 30 Teilnehmerinnen angeboten werden. Zusätzlich buchten mehrere Firmen in der Region das Angebot in Form von Vorträgen und Kursen im Rahmen ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung.

Brustkrebs ist nach wie vor ein aktuelles Thema für viele Frauen, da es für sie die häufigste bösartige Tumorerkrankung ist. Die Zahl der jährlich neu diagnostizierten Erkrankungen ist seit der Jahrtausendwende weiter gestiegen: 2005 wurde bei etwa 46000 Frauen Brustkrebs diagnostiziert, rund 19000 Frauen starben daran. Aktuell liegt die Rate an meist früh diagnostizierten Befunden bei 69500, wobei diese deutlich höhere Anzahl durch das vor einigen Jahren eingeführte Mammographie-Screening und die genauere Meldung und Erfassung aller Fälle in Deutschland mitbedingt ist.

Wichtig zu wissen ist, dass nicht nur Frauen über 60 Jahre von Brustkrebs betroffen sind sondern auch deutlich jüngere Frauen. Veränderungen der Brust treten in jedem Alter auf. Daher ist die Brustselbstuntersuchung nach MammaCare® eine wichtige Ergänzung zur Krebsfrüherkennungs-Untersuchung in der ärztlichen Praxis. Vier von fünf Frauen entdecken tastbare Veränderungen an ihrer Brust selbst. Leider sind die Knoten, die sie finden, zu diesem Zeitpunkt häufig größer als zwei Zentimeter. Studien belegen eindeutig, dass Frauen mit einem Tumor von unter einem Zentimeter deutlich bessere Überlebenschancen haben. Die monatliche Selbstuntersuchung der Brust ermöglicht neben der in der Regel jährlichen ärztlichen Früherkennungsuntersuchung und dem gezielten Einsatz der Mammographie, schon Veränderungen von einem Zentimeter Ausdehnung oder sogar weniger zu finden und damit die Chancen für eine erfolgreiche Behandlung deutlich zu verbessern.

Unser Motto lautet daher:

Geben Sie diese zusätzliche regelmäßige Untersuchung Ihrer Brust in die vertrautesten Hände, die es gibt – Ihre eigenen.

Wir gehen davon aus, dass unser Bemühen als MammaCare®-Trainerinnen genauso wie das Bemühen des Arbeitskreises Frau & Gesundheit, immer mehr Frauen zu überzeugen und zu befähigen, für ihre Gesundheit ein Stück weit selbst die Verantwortung zu übernehmen, reichlich Früchte trägt. Die Rückmeldung der an den MammaCare®-Kursen teilnehmenden Frauen ist durchwegs positiv. Der Brustgesundheitstag des AK Frau & Gesundheit hat im Sinne einer Initialzündung für Erlangen und Umgebung sicherlich maßgeblich dazu beigetragen. Er hat, wie auch die anderen Frauengesundheitstage sowie Vortragsreihen des Arbeitskreises, viel positive Resonanz erfahren.

HPV-INFEKTION



Das Humane Papilloma-Virus (HPV) ist verantwortlich für die häufigste sexuell übertragbare Infektion. Diese verläuft in der Regel symptomlos und ist im Grunde ein normaler Begleiter menschlichen Sexuallebens. HPV-Infektionen klingen in über 90 Prozent der Fälle innerhalb von ein bis zwei Jahren wieder ab. Je jünger die Frau bei der Erstinfektion ist, umso wahrscheinlicher ist diese natürliche Ausheilung.

Ein erhöhtes Risiko bringt ungeschützter Geschlechtsverkehr mit häufig wechselnden Sexualpartnern mit sich. Kondome können bei konsequenter Anwendung Infektionen mit Hochrisiko-HPV verhüten, die Gebärmutterhalskrebs verursachen können.

Der Gebärmutterhalskrebs macht in Mitteleuropa zwei Prozent aller Krebserkrankungen bei Frauen aller Altersgruppen aus. Im Jahr 2010 erkrankten in Deutschland 4660 Frauen an Zervixkarzinom, bei jeder dritten Frau (1500 Fälle) war es die Todesursache.

Seit Einführung der Früherkennungsuntersuchung in den siebziger Jahren (mittels Pap-Test) inklusive der anschließenden Behandlung von Krebsvorstufen sind die Erkrankungszahlen und Todesfälle in Deutschland um fast 80 Prozent zurückgegangen, mit immer noch anhaltendem Trend nach unten.

DIE HPV-IMPfung

Seit 2006 ist der HPV-Impfstoff Gardasil (Entwicklung: Merck & Co., europäischer Vertrieb: Sanofi Pasteur MSD) auf dem europäischen Markt, seit 2007 der Impfstoff Cervarix von GlaxoSmithKline. Im Zulassungsverfahren ist derzeit der neue Impfstoff Gardasil 9 von Sanofi, der gegen sieben Hochrisiko-HPV wirken soll.

Merck & Co. und GlaxoSmithKline haben sich gegenseitig Kreuzlizenzen erteilt, die beiden Firmen die Nutzung der Patentrechte zur Impfstoffherstellung erlauben und Mitkonkurrenten ausschließt. Das Deutsche Krebsforschungszentrum ist Co-Patentinhaber und hat damit Teil an den Gewinnen aus dem Impfstoffverkauf. Interessenkonflikte sind also vorprogrammiert.

Die Erteilung der Zulassungen in den Jahren 2006 (Gardasil) und 2007 (Cervarix) war äußerst ungewöhnlich, denn bis dahin war keine Studie zum klinischen Nutzen abgeschlossen – ein glatter Verstoß gegen die europäische Grundrechtecharta.

Gleich nach der Zulassung der Impfstoffe initiierten die Hersteller eine intensive Marketing-Kampagne, um Druck auf die Öffentlichkeit und Impfkommissionen auszuüben.

Die STIKO verkündigte im Frühjahr 2007 die Empfehlung zur HPV-Impfung für alle Mädchen im Eilverfahren. Zunächst lag das Impfalter zwischen 12 und 17 Jahren, mit empfohlenen drei Impfdosen innerhalb eines Jahres.

Seit Herbst 2014 rät die STIKO zur Impfung im Alter von 9 bis 14 Jahren.

Zunächst schien die Impfung wegen der Kostenübernahme durch die Krankenkassen und der guten Honorierung der Ärzte eine Erfolgsstory zu werden. Nicht zuletzt durch die breite öffentliche Diskussion um Wirksamkeit und Nebenwirkungen hat sich die Euphorie allerdings rasch gelegt. 2013 lag die Impfquote in Deutschland unter 40 Prozent.

In Österreich ergab eine Kosten-Nutzen-Analyse durch das Wiener Boltzmann-Institut für einen mittelfristigen Zeitraum keine Argumente für eine allgemeine Impfeempfehlung: Bis 50 Jahre nach Beginn eines entsprechenden Impfprogramms sei bestenfalls eine Verringerung der Krebshäufigkeit von derzeit 6 auf rund 4 von 100.000 Fällen pro Jahr zu erwarten.

Ungeklärte Fragen zur Wirksamkeit und Nachhaltigkeit

Für die Behauptung „die HPV-Impfung verhütet Krebs“ steht der wissenschaftliche Beweis bisher aus.

Insbesondere über die Wirkdauer der Impfung ist bisher wenig bekannt. Eine lange Wirkzeit ist jedoch insofern wichtig, als junge Frauen HPV-Infektionen wesentlich leichter überwinden als ältere Frauen.

Es ist zu befürchten, dass im Laufe der Zeit andere HPV die biologische Lücke wieder auffüllen, die durch die Impfung gegen einige wenige HPV entsteht (Replacement). Erste Entwicklungen in diese Richtung sind bereits nachgewiesen: Nach einer texanischen Untersuchung sind geimpfte Frauen mehr als 10 Prozent häufiger mit Risiko-HPV infiziert, die nicht in den HPV-Impfstoffen berücksichtigt sind.

Einen negativen Einfluss könnte die HPV-Impfung – ähnlich wie die Hepatitis-B-Impfung – auf „Safer Sex“ haben: Impfungen gegen sexuell übertragene Krankheiten vermitteln das trügerische Gefühl von Sicherheit und begünstigen riskantes Sexualverhalten. Bei geimpften Frauen könnte auch die Motivation für Krebsfrüherkennungsuntersuchungen sinken, da sie sich sicher fühlen.

Das Problem der Kosten

Das Problem der begrenzten Ressourcen im Gesundheitssektor tritt bei der HPV-Impfung offen zutage. Die HPV-Impfung kostet das deutsche Gesundheitssystem bei Teilnahme aller Mädchen jährlich 130 bis 200 Millionen Euro. Diese Gelder müssen in anderen Bereichen wieder eingespart werden.

Im November 2008 forderten in Deutschland 13 renommierte Wissenschaftler eine Neubewertung der HPV-Impfung und ein Ende der irreführenden Informationen seitens der Behörden. Der Gemeinsame Bundesausschuss der Krankenkassen schloss sich im Dezember 2008 dieser Forderung an. Im August 2009 veröffentlichte die STIKO eine Neubewertung, in der sie an ihrer Impfempfehlung festhielt.

Die Nebenwirkungen der HPV-Impfung

In Deutschland wurden bis 2014 über 1800 Nebenwirkungen gemeldet, darunter Blutgerinnungsstörungen, Schilddrüsenentzündungen und neurologische Krankheiten wie Lähmungen und Enzephalitis. Bei all diesen Fällen besteht ein zeitlicher Zusammenhang, der zumindest Fragen aufwirft, auch wenn ein ursächlicher Zusammenhang im Einzelfall nicht bewiesen werden kann.

Bei 8 bis 20 von 100 000 geimpften Frauen kommt es nach der Impfung zu schweren allergischen Reaktionen wie Asthma oder anaphylaktischer Schock. In Deutschland wurden bis 2014 drei Todesfälle gemeldet, bei denen eine anderweitige Todesursache nicht festzustellen war.

Häufiger als nach anderen Teenager-Impfungen führt die HPV-Impfung zu einem plötzlichen Kollaps mit vorübergehender Bewusstlosigkeit. Da dadurch ausgelöste Stürze auch schon zu schweren Verletzungen geführt haben, sollte nur im Sitzen oder Liegen geimpft und 15 Minuten nachbeobachtet werden.

Eine spezifische Nebenwirkung der HPV-Impfung scheint das komplexe regionale Schmerzsyndrom (CRPS) zu sein. Es geht mit starken Schmerzen, beginnend an der geimpften Extremität einher, die meist nach Wochen oder Monaten wieder verschwinden, jedoch auch chronifizieren und Muskelschwund und Bewegungsstörungen hervorrufen können. Dadurch kann es zu einer starken Einschränkung der Lebensqualität und sogar zu bleibender Behinderung kommen. In Japan wurden zahlreiche solche Fälle gemeldet, was die Aussetzung der Impfempfehlung durch die Regierung zur Folge hatte.

Fazit

Die Wirksamkeit der HPV-Impfstoffe auf Zellveränderungen am Gebärmutterhals ist gesichert. Dies ist aber keinesfalls mit der Verhinderung von Krebs gleichzusetzen. Wenn überhaupt, dann werden wir erst nach Jahrzehnten wissen, ob die Impfung irgendwelche Erwartungen erfüllt. Nach einem optimistischen Szenario ist ein nur 10prozentiger Rückgang der Häufigkeit von Gebärmutterhalskrebs anzunehmen.

Der Gebärmutterhalskrebs kann durch Safer Sex, Anti-Raucherkampagnen und effektive Früherkennungsprogramme ausreichend kontrolliert werden. Seine Häufigkeit ist seit Jahren rückläufig.

Präservative bieten einen guten Schutz vor Infektionen mit Risiko-HPV.

Frauen, die regelmäßig an der Früherkennungsuntersuchung teilnehmen, verringern ihr Krebsrisiko um über 90 Prozent. Im Falle höhergradiger Dysplasien oder einer drohenden Krebserkrankung ist ein Eingriff (Konisation) notwendig.

Bei bereits sexuell aktiven Mädchen oder Frauen ist die Impfung nach gesicherten Erkenntnissen nutzlos.

Die Nachhaltigkeit der HPV-Impfung ist nicht geklärt. Offene Fragen sind unter anderem die Dauer der Wirkung und das Nachrücken von HPV, die im Impfstoff nicht berücksichtigt sind (Replacement).

Nicht nachhaltig sind auch die enormen Kosten des Impfprogramms, die Einsparungen in anderen Gesundheitsbereichen zur Folge haben.

Die HPV-Impfung führt häufig zu Nebenwirkungen, in sehr seltenen Fällen auch von lebensbedrohlichem Charakter (allergischer Schock, Lungenembolie). Die Impfung kann möglicherweise Autoimmunerkrankungen, chronische Schmerzen und schwere Kreislaufstörungen auslösen.

Langzeituntersuchungen zur Impfstoffsicherheit existieren nicht. Das Nutzen-Risiko-Verhältnis der Impfung ist sowohl vom Nutzen als auch vom Risiko her unklar. Die Impfempfehlung für Mädchen vor Eintritt der Pubertät ist nicht vereinbar mit einer beweisgestützten („evidence based“) Medizin.

Aus: Dr. Martin Hirte, November 2015, Homepage der „Ärzte für individuelle Impfscheidung“

Quelle: Homepage der „Ärzte für individuelle Impfscheidung“



„Schönheit ist alltagsrelevant. Niemand lebt ohne seinen Körper und ohne (Selbst-)Reflexion seines Aussehens. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Erscheinung sowie deren Wirkung auf andere Menschen mag unterschiedlich intensiv erfolgen, aber wir kommen nicht um sie umhin. Denn es ist Teil der menschlichen Natur, sozial zu sein, also andere Menschen ins eigene Leben einzubeziehen. Diese Dynamik weist auf die große Alltagsrelevanz von Körperlichkeit und Schönheit hin.“

Die Gestaltung des eigenen Körpers, die Orientierung an anderen, das Kenntlichmachen von Gruppenzugehörigkeit, die Abgrenzung von anderen ... – der Körper ist die individuelle soziale Basis, an der sich viele gesellschaftliche Themen kreuzen, wie heutzutage die Vorstellung der Machbarkeit, bzw. Selbstoptimierung und von Schönheitsidealen. Auf dem Feld des Körpers werden diese Zurichtungen ausgetragen und potenziert und bergen im Extremfall Suchtpotential. Erst mit der Fixierung persönlicher Wünsche und Ziele auf körperliche Ausgestaltung und der Idealisierung unerreichbarer Körperideale und einem damit einhergehenden Gefühl von Scheitern an diesen Idealen verselbständigt sich ein Problem. Und die Spirale des immer so weiter – wenn ich mich noch nicht wohl fühle, dann bin ich noch nicht schön oder schlank genug – wird in Gang gesetzt.

„Möglichkeiten und Notwendigkeiten der Körpergestaltung gehen ebenso Hand in Hand wie Freiheit und Zwang zur Schönheit. Insofern muss unterstrichen werden, dass Sich-schön-Machen einer Medaille mit zwei Seiten gleicht: Es symbolisiert die Unterwerfung unter gesellschaftliche Ideale, kann aber gleichzeitig ein Akt der Selbstermächtigung und der Aneignung von Möglichkeiten sein.“

Nicht die Abwertung der Beschäftigung mit dem eigenen Körper, sondern die Rückführung auf eine freie, selbstbestimmte, nicht an unerreichbaren Idealen orientierte, nicht den Körper allein ins Zentrum stellende Haltung dem eigenen Körper gegenüber gilt es zu vollziehen.

Unsere Ansatzpunkte im Arbeitskreis Frau & Gesundheit sind die Förderung einer Akzeptanz und Gelassenheit, das Zulassen einer Vielfalt von Schönheiten, die Aufhebung von Fixierungen auf Körperideale, die Förderung eines Interesses jenseits von Körpermodifikationen, die kritische Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen, mit Machbarkeit und Selbstoptimierung, mit gesundheitsförderlichen Lebensbedingungen. Es gilt, sich selbst (das Körper-Ich) im gesellschaftlichen und historischen Umfeld wahrzunehmen.

¹ Waltraud Posch: Gesellschaft auf dem Laufsteg – Neun Thesen zu Körperarbeit und Schönheitshandeln aus soziologischer Perspektive, in: Was ist schön, hg. v. Deutschen Hygiene Museum, Dresden 2011, S. 198

² ebd. S. 203



Frauen brauchen eine andere Medizin!

Gesundheit muß immer auch unter geschlechtsspezifischen Gesichtspunkten betrachtet werden. So sind z. B. natürliche weibliche Lebensphasen und Lebensübergänge keine Krankheit, werden aber häufig als solche behandelt.

Eine an Symptomen orientierte Denkweise sieht nicht die Zusammenhänge zwischen weiblichen Lebensbedingungen in einer männlich dominierten Gesellschaft und Krankheitsursachen. Eine solche Denkweise verhindert ein umfassendes Verständnis von Heilung und körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Frauen suchen eine Gesundheitsversorgung, die ihren Bedürfnissen und Ansprüchen gerecht wird. Haben die Auswirkungen der Gesundheitspolitik nicht zunehmend psychischen und physischen Schaden zur Folge?

Der Arbeitskreis Frau & Gesundheit will durch eine frauenzentrierte Aufklärung- und Bildungsarbeit, durch Vorträge, Tagungen und Ausstellungen die Frauen besser über ihren Körper, über seelisch und sozial krankmachende und gesundheitsfördernde Faktoren informieren. Frauen sollen Sinn und Konsequenzen medizinischer Maßnahmen kennen und ermutigt und befähigt werden, zu unterscheiden und für sich selbst zu entscheiden.

Im Arbeitskreis Frau & Gesundheit

sind Frauen aus folgenden Einrichtungen vertreten:

- ◆ Landratsamt Erlangen-Höchstadt, Gesundheitsamt
- ◆ Gleichstellungsstelle des Landkreises Erlangen-Höchstadt
- ◆ Gleichstellungsstelle für Frauenfragen der Stadt Erlangen
- ◆ Evangelisches Bildungszentrum Erlangen
- ◆ Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle des Caritas-Verbandes Herzogenaurach
- ◆ Frauenhaus Erlangen
- ◆ Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V. Erlangen
- ◆ Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e.V. (ÄGGF)
- ◆ Mütterzentrum Erlangen e.V.
- ◆ "Frauenzimmer" im Gymnasium Herzogenaurach
- ◆ Pflegedienstleitung der Chirurgischen Universitätsklinik Erlangen
- ◆ Offene Tür Erlangen

Der Arbeitskreis Frau & Gesundheit ist Teil der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz (GGK) des Landkreises Erlangen-Höchstädt und der Stadt Erlangen.



Arbeitskreis Frau & Gesundheit
Landratsamt Erlangen-Nürnberg
Schubertstraße 14 - 91 054 Erlangen
Tel.: 0 91 31 - 71 44 51

[illegible]

PROGRAM

LOWE'S
FURNITURE
STAGE
okt. - Dez. 1998



Macht Frausein krank?

VORTRAG VON: Dr. Marion Traub,
Psychosomatische Abteilung der Wicker-Klinik,
Bad Wiblingen

"Die Phasen eines Frauenlebens sind verbunden mit seelischen oder körperlichen "Beschwerden" - denken wir z. B. an die Symptome vor oder in der Menstruation oder die Beschwerden in der Menopause.

Die Schwierigkeiten im Umgang mit diesen Symptomen sind oft in der weiblichen Sozialisation, aber auch im gesellschaftlichen Umgang mit Weiblichkeit, zu finden."

Die Referentin will hinführen zu einem besseren Verständnis für den eigenen Körper.

datum: **Dienstag, 27.10.'98**

zeit: **19.30 Uhr**

ort: Lesesaal der Stadtbücherei Erlangen,

Marktplatz 1, 2. Stock

entritte: **DM 10,- / ermäßigt DM 7,-**

Vom Wissen über den Frauenkörper: Frauen im Mittelalter zwischen Fremdbestimmung und eigenem Selbstverständnis

VORTRAG VON: Nadja Bennewitz, Historikerin M. A.
Musik aus Mittelalter und Renaissance
von Ulrike Beegmann und Bärbel Hartmann,
Spätit und Vaganterpack

Selbstaussagen von Frauen des Mittelalters über sich und ihr Körperempfinden sind nur häufiger sprechen Theologen über den Frauenkörper und die ihm zugeschriebenen Funktionen. Wie Frauen selbst zu Schwangerschaft und Geburt standen, läßt sich dennoch erschließen, in jedem Fall war es harte Arbeit, die durch gegenseitige Unterstützung, dem Wissen von Hebammen und nicht zuletzt mit Hilfe weiblicher Heiliger bewältigt werden konnte.

Musik war in dieser Zeit allgegenwärtig. Die vorgestellten Stücke stammen aus der Zeit zwischen 1100 und 1600, die Instrumente sind Nachbauten überlieferter Originale.

datum: **Dienstag, 17.11.'98**

zeit: **19.30 Uhr**

ort: Laubengang im Stadtmuseum Erlangen,

Martin-Luther-Platz 9

entritte: **DM 10,- / ermäßigt DM 7,-**

Leben im Rhythmus der Schöpfung oder Was Frauen gesund macht!

VORTRAG VON: Jutta Voss, Autorin des Buches "Das Schwarzmund-Faß",
Theologin, Analytische Psychotherapeutin (C. G. Jung)
und Heilpraktikerin

Wir Menschen sind Natur und in die Dynamik der gesamten Schöpfung eingebettet. Unser Lebensrhythmus verläuft in den drei Phasen von Entwicklung, Fülle und Loslassen, die sich ständig körperlich, psychisch und geistig wiederholen. Die Übergänge in diesen Wandlungsprozessen von der Entwicklung zur Fülle und von der Fülle zum Loslassen und vom Loslassen zum Neuwachen sind krisenhafte Wendezzeiten, die eine Chance bieten, das Leben neu und gesund zu gestalten. Wir werden uns mit den persönlichen Zyklen und universellen Rhythmen etwas vertraut machen, um zu der heilsamen Symphonie aller Lebenskräfte zurückzufinden.

datum: **Mittwoch, 9.12.'98**

zeit: **19.30 Uhr**

ort: Foyer im Stadtmuseum Erlangen,

Martin-Luther-Platz 9

entritte: **DM 10,- / ermäßigt DM 7,-**

Frauen brauchen eine andere Medizin!

Gesundheit muß immer auch unter geschlechtsspezifischen Gesichtspunkten betrachtet werden. So sind z. B. natürliche weibliche Lebensphasen und Lebensübergänge keine Krankheit, werden aber häufig als solche behandelt.

Eine an Symptomen orientierte Denkweise sieht nicht die Zusammenhänge zwischen weiblichen Lebensbedingungen in einer männlich dominierten Gesellschaft und Komplexerkrankungen. Eine solche Denkweise verkennt ein umfassendes Verständnis von Heilung und Körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Frauen suchen eine Gesundheitsversorgung, die ihren Bedürfnissen und Ansprüchen gerecht wird. Hoben die Auswirkungen der Gesundheitspolitik nicht zunehmend psychischen und physischen Schäden zur Folge?

Der Arbeitskreis Frau & Gesundheit will durch eine frauenzentrierte Aufklärungs- und Bildungsarbeit, durch Vorträge, Tagungen und Ausstellungen die Frauen besser über ihren Körper, über seelisch und sozial krankmachende und gesundheitsfördernde Faktoren informieren. Frauen sollen Sinn und Konsequenzen medizinischer Maßnahmen kennen und ermutigt und befähigt werden, zu unterscheiden und für sich selbst zu entscheiden.

Im Arbeitskreis Frau & Gesundheit

sind Frauen aus folgenden Einrichtungen vertreten:

- ◆ Landratsamt Erlangen-Hochstadt, Gesundheitsamt
 - ◆ Gleichstellungsstelle des Landkreises Erlangen-Hochstadt
 - ◆ Gleichstellungsstelle für Frauenfragen der Stadt Erlangen
 - ◆ Evangelisches Bildungszentrum Erlangen
 - ◆ Frauenhaus Erlangen
 - ◆ Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V. Erlangen
 - ◆ Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e.V. (ÄGGF)
 - ◆ Mütterzentrum Erlangen e.V.
 - ◆ "Frauenzimmer" im Gymnasium Herzogenaurach
 - ◆ Pflegediensleistung der Chirurgischen Universitätsklinik Erlangen
 - ◆ Offene Tür Erlangen
- Der Arbeitskreis Frau & Gesundheit ist Teil der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz (GGK) des Landkreises Erlangen-Hochstadt und der Stadt Erlangen.

Der Arbeitskreis Frau & Gesundheit ist Teil der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz (GGK) des Landkreises Erlangen-Höchstädt und der Stadt Erlangen.

Arbeitskreis
Lebensqualität
Schulbereich
Tel. 0 91 31 1 23 45 67

[illegible]

Wechseljahre -

(nur) eine Frage der Hormone?

VORTRAG VON: Anke Porey,

Rogazzo e. V.,

Homburg

In der Medizin werden heute überwiegend die Wechseljahre als medizinisches Problem diskutiert, was häufig zu einer Verunsicherung der Frauen führt.

Anhand der geschichtlichen Entwicklung der Hormonersatztherapie wird aufgezeigt, wie eng medizinische und pharmakonomische Interessen verknüpft sind und wie sie das Bild der Frau in den Wechseljahren geprägt haben.

DATUM: **Montag, 26.4.'99**

ZEIT: **19.30 Uhr**

ORT: **Evang.-reform. Kirche**

Calvinical Erlangen, Eingang Richard-Wagner-Str.

Bohnhofplatz 2

DATUM: **Dienstag, 27.4.'99**

ZEIT: **10.00 Uhr**

ORT: **Clubraum der Aischthalhalle,**

Höchstädt a. d. Aisch

ENTRITT: **DM 10,- / ermäßigt DM 7,-**

Wechseljahre - natürliche und unnatürliche

Wege zum Wohlbefinden?

VORTRAG VON: Dr. Avril Schneider,

Frauenärztin und Autorin,

München

Neben der schulmedizinischen Hormonersatztherapie werden verschiedenartige Möglichkeiten für Frauen aufgezeigt, mit den Wechseljahren und möglichen "Beschwerden" umzugehen.

Schwerpunktartig werden Naturheilverfahren wie Phytotherapie, Homöopathie als sanfte medizinische Methode/Alternative in den Mittelpunkt gestellt.

DATUM: **Mittwoch, 5.5.'99**

ZEIT: **19.30 Uhr**

ORT: **Hallerhof, Tennenloher Str. 3,**

91054 Buckenhof

ENTRITT: **DM 10,- / ermäßigt DM 7,-**

"Zu den eigenen Quellen gehen..."

KÖRPERERFAHRUNG MIT: Erika Pokorny,

Lehrbeauftragte für Funktionelle Entspannung,

Erlangen

In unserem Leben treten verschiedene, manchmal belastende Phasen auf, wo es nötig wird, uns zu fragen, wie wir uns selbst verhalten, wie unser Stand dem Neuen gegenüber ist, wie wir uns selbst entfallen können und wie wir Kontakt zu unseren inneren Kräften aufnehmen können.

ANMELDUNG: Ev. Bildungszentrum, Erlangen, Friedrichstr. 9, 1. Stock

Tel. 09131/20013

Bankverbindung: Spk. Erlangen

Klrr. 22 001 513

BLZ 763 500 00

Die Anmeldung gilt erst mit Eingang des Teilnehmerbeitrags (bar, Scheck oder Überweisung).

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl!

DATUM: **Freitag, 11.6.'99**

ZEIT: **15.00 bis 20.00 Uhr**

ORT: **Yamuna - Studio für Orientalischen Tanz,**

Dechendorfer Str.14, 91054 Erlangen

ENTRITT: **DM 35,- / ermäßigt DM 25,-**

Eröffnung der Ausstellung

"Mund der Wahrheit"

Texte von Frauen zu HIV und AIDS,

gelesen von: Barbara Seifert und Lea Schmöcker

vom Ensemble Stadttheater Erlangen

An der Hofe: Doro Hecksmüller

7. DEZ

HIV-positive und an AIDS erkrankte Frauen haben sich nicht nur mit den körperlichen Auswirkungen ihrer Infektion auseinanderzusetzen. Vielmehr berührt AIDS alle Lebensbereiche...

IN KOOPERATION MIT: **AIDS-BERATUNG
Mittelfranken**

Stadtmission Nürnberg e.V.

AUSSTELLUNG

DATUM: **Dienstag, 7.12.'99**

ZEIT: **19.30 Uhr**

ORT: **Kunst Raum der Stadt Herzogenaurach**

Langenzimmer Straße 1

(Ecke Hans-Maier-Str. / Burgstaller Weg)

Herzogenaurach

ENTRITT: **frei!**

Frauen sprechen über AIDS

(Veranstaltung nur für Frauen!)

Ein gemeinsamer Abend mit:

**AIDS-BERATUNG
Mittelfranken**

Stadtmission Nürnberg e.V.

10. DEZ

HIV-positive Frauen berichten über ihr Leben mit AIDS und die Auswirkungen auf Sexualität, Kinderwunsch, Partnerschaft und Arbeit.

Ausgewählte Texte und Geschichten schildern eindrucksvoll die persönlichen Erfahrungen betroffener Frauen. So unterschiedlich diese auch sein mögen, alle Schilderungen zeigen unverkennbar, daß das Leben mit HIV und AIDS ein ganz und gar verändertes ist.

DATUM: **Freitag, 10.12.'99**

"Tag der Menschenrechte"

ZEIT: **19.30 Uhr**

ORT: **Evang.-reformierte Kirche / Calvinsaal**

Bahnhofplatz 2 (Eingang Richard-Wagner-Str.)

Erlangen

ENTRITT: **DM 10,- / ermäßigt DM 7,-**

Frauen und HIV

Vortrag zum Abschluß der Ausstellung von:

Dr. Rita Simon-Löwel

Heike Kramer

Ärztinnen im Arbeitskreis Frau & Gesundheit

15. DEZ

Frauen sind die Gruppe der HIV-Infizierten, die am schnellsten wächst und am wenigsten untersucht wird. Das bedeutet, daß über die Besonderheiten der Lebens-, Gesundheits- und Krankheitssituation, sowie die Behandlung von Frauen mit HIV viel weniger bekannt ist als über die der betroffenen Männer. Warum sind Frauen noch all den Jahren der öffentlichen Diskussion über Infektionsvermeidung offensichtlich noch immer schlechter in der Lage, sich wirksam vor einer Ansteckung zu schützen? Welche Möglichkeiten haben HIV-Infizierte bei Kinderwunsch und Schwangerschaft?

DATUM: **Mittwoch, 15.12.'99**

ZEIT: **19.30 Uhr**

ORT: **Kunst Raum der Stadt Herzogenaurach**

Langenzimmer Straße 1

(Ecke Hans-Maier-Str. / Burgstaller Weg)

Herzogenaurach

ENTRITT: **DM 10,- / ermäßigt DM 7,-**

FrauenGesundheitsTag

am
7. Oktober 2000

im
**Frankenhof
Erlangen**

Programm:

10.00 Uhr **Begrüßung**

Ursula Rechtenbacher,
ehemalige Bürgermeisterin der Stadt Erlangen

10.30 - 12.00 **Verhütung von 15 bis 50**

WORKSHOP

Was passt wann für welche Frau?

Ein Workshop mit praktischen Tips und Verhütungsmitteln zum Anfassen.

Heike Kramer, Ärztin, ÄGGF

10.30 - 12.00 **Bauchtanz**

WORKSHOP

Bärbel Wagenbrenner,

YAMUNA Studio für orientalischen Tanz

10.30 - 13.00 Vortrag und Informationsveranstaltung

VORTRAG

Offensiv Altern - Lust oder Last?

Anschließend an den Vortrag der Erlanger Gerontologin Dr. Wenda Focke informieren Frauen der Gruppe *Offensives Altern* über ihren Gruppenbildungsprozess und die Inhalte und Ziele ihrer Arbeit.

Dr. Wenda Focke, Gerontologin

Gruppe Offensives Altern

11.30 - 13.30 **Körperwahrnehmung und Gesundheitsstreben von Frauen**

VORTRAG

Kritische Bestandsaufnahme und Anregungen zur Selbsthilfe.

Prof. Dr. Claudia Kugelmann,

Institut für Sportwissenschaften, Erziehungswissenschaftliche Fakultät,
FAU Erlangen-Nürnberg

12.00 - 14.00 **Diät und Antidiät**

WORKSHOP

Diäten gehören in unserer Gesellschaft zum Alltag von Frauen.

Hier soll über die Folgen von Diät gesprochen werden und darüber, wie mit Hilfe der Antidiät ein Ausweg gefunden werden kann und essen wieder zum lustvollen Erlebnis wird.

Brigitte Hartig, Dipl. Soz.päd. (FH),

Landratsamt Erlangen-Höchstädt, Gesundheitsamt

12.00 - 14.00 **Fußreflexzonenmassage**

WORKSHOP

Der gesamte Organismus des Menschen spiegelt sich an den Füßen wider, und jeder Körperteil ist durch eine Reflexzonenmassage erreichbar.

Dieser Workshop bietet eine erste Einführung. Wir üben einige grundlegende Massagegriffe und erleben die wohltuende Wirkung der Fußreflexzonenmassage auf Körper und Seele.

Brigitte Moser, Pädagogin

14.00 - 16.00 **Die Geschichte der Menstruation
von der Antike bis heute**

VORTRAG

Stefanie Eisele, Psychologin

10.30 - 12.00 **Verhütung von 15 bis 50**

WORKSHOP

Was passt wann für welche Frau?

Ein Workshop mit praktischen Tips und Verhütungsmitteln zum Anfassen.

Heike Kramer, Ärztin, ÄGGF

10.30 - 12.00 **Bauchtanz**

WORKSHOP

Bärbel Wagenbrenner,

YAMUNA Studio für orientalischen Tanz

10.30 - 13.00 Vortrag und Informationsveranstaltung

VORTRAG

Offensiv Altern - Lust oder Last?

Anschließend an den Vortrag der Erlanger Gerontologin Dr. Wenda Focke informieren Frauen der Gruppe *Offensives Altern* über ihren Gruppenbildungsprozess und die Inhalte und Ziele ihrer Arbeit.

Dr. Wenda Focke, Gerontologin

Gruppe Offensives Altern

11.30 - 13.30 **Körperwahrnehmung und Gesundheitsstreben von Frauen**

VORTRAG

Kritische Bestandsaufnahme und Anregungen zur Selbsthilfe.

Prof. Dr. Claudia Kugelman,

Institut für Sportwissenschaften, Erziehungswissenschaftliche Fakultät,

FAU Erlangen-Nürnberg

12.00 - 14.00 **Diät und Antidiät**

WORKSHOP

Diäten gehören in unserer Gesellschaft zum Alltag von Frauen.

Hier soll über die Folgen von Diät gesprochen werden und darüber, wie mit Hilfe der Antidiät ein Ausweg gefunden werden kann und essen wieder zum lustvollen Erlebnis wird.

Brigitte Hartig, Dipl. Soz.päd. (FH),

Landratsamt Erlangen-Höchstädt, Gesundheitsamt

12.00 - 14.00 **Fußreflexzonenmassage**

WORKSHOP

Der gesamte Organismus des Menschen spiegelt sich an den Füßen wider, und jeder Körperteil ist durch eine Reflexzonenmassage erreichbar.

Dieser Workshop bietet eine erste Einführung. Wir üben einige grundlegende Massagegriffe und erleben die wohltuende Wirkung der Fußreflexzonenmassage auf Körper und Seele.

Brigitte Moser, Pädagogin

14.00 - 16.00 **Die Geschichte der Menstruation
von der Antike bis heute**

VORTRAG

Stefanie Eisele, Psychologin

14.00 - 16.00 **Osteoporose-Gymnastik**

WORKSHOP

dient der Kräftigung der Knochen, der Schulung des Gleichgewichts und der Erhaltung der Beweglichkeit. Die Knochendichte nimmt zu, die Verletzungsgefahr bei Stürzen wird geringer.

Marianne Wollny, Fachlehrerin,

Hausfrauenbund Erlangen

14.00 - 16.00 **Wechseljahre**

WORKSHOP

sind keine Krankheit, die Frau "überstehen" muss, sondern eine sinnvolle Hilfe im Prozess des Wachsens und Werdens.

Einige Themen werden sein: Abschied - Neubeginn, Veränderungen - Umstellungen, Sexualität - Liebe.

Irene Willuweit, Gestalttherapeutin, FGZ Nürnberg

14.00 - 16.00 **Grenzerfahrung Geburt**

WORKSHOP

Im Gespräch und bei Interesse mit Hilfe von Übungen wollen wir uns der "Grenzerfahrung Geburt" nähern. Wir werden u. a. den Fragen nachgehen, wie eine von Hebammen begleitete Geburt Frauen unterstützen kann, sich in den Rhythmus des Gebärens einzuschwingen, welchen Raum selbstbewusstes Gebären heute zur Verfügung hat und wie sich dies auswirkt auf die Beziehung zum Kind, zum Partner und nicht zuletzt zum eigenen Körper.

Christine Koch, Hebamme und Pädagogin für Gesundheitsbildung

16.00 - 18.00 **WenDo**

WORKSHOP

- eine Einführung in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen.

Barbara Kloiber, WenDo-Trainerin Erlangen

16.30 - 18.00 **Pubertät: Pickel, Pille, Petting, Präser**

VORTRAG

Was Mädchen wirklich wissen und was sie wissen wollen - ein Vortrag für Eltern.

Heike Kramer, Ärztin, ÄGGF

16.30 - 18.00 **Beckenbodenübungen**

WORKSHOP

Wir spüren und entdecken unseren Beckenboden als Zentrum von Kraft und Lust.

Helga Engelhardt, Dipl. Soz.päd. (FH)

16.30 - 18.00 **Mentales Aktivierungstraining**

WORKSHOP

Fit im Alltag in allen Altersstufen!

Wir machen gemeinsam Übungen zum Gedächtnistraining.

Ursula Heintze, Pädagogin M.A.

Frauen brauchen eine andere Medizin!

Gesundheit muß immer auch unter geschlechtsspezifischen Gesichtspunkten betrachtet werden: So sind z. B. natürliche weibliche Lebensphasen und Lebensübergänge keine Krankheit, werden aber häufig als solche behandelt.

Der Arbeitskreis Frau & Gesundheit will durch eine frauenzentrierte Aufklärungs- und Bildungsarbeit, durch Vorträge, Tagungen und Ausstellungen die Frauen besser über ihren Körper, über seelisch und sozial krankmachende und gesundheitsfördernde Faktoren informieren.

Frauen sollen Sinn und Konsequenzen medizinischer Maßnahmen kennen und ermutigt und befähigt werden, zu unterscheiden und für sich selbst zu entscheiden.

Im Arbeitskreis Frau & Gesundheit

sind Frauen aus folgenden Einrichtungen vertreten:

- ◆ Landratsamt Erlangen-Höchstädt, Gesundheitsamt
- ◆ Gleichstellungsstelle des Landkreises Erlangen-Höchstädt
- ◆ Gleichstellungsstelle für Frauenfragen der Stadt Erlangen
- ◆ Evangelisches Bildungszentrum Erlangen
- ◆ Frauenhaus Erlangen
- ◆ Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V. Erlangen
- ◆ Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e.V. (ÄGGF)
- ◆ Mütterzentrum Erlangen e.V.
- ◆ "Frauenzimmer" im Gymnasium Herzogenaurach
- ◆ Jugend- und Familienberatungsstelle der Stadt Erlangen
- ◆ Offene Tür Erlangen

Der Arbeitskreis Frau & Gesundheit ist Teil der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz (GGK) des Landkreises Erlangen-Höchstädt und der Stadt Erlangen.

Mit Infoständen sind vertreten:

- ◆ Staatl. anerk. Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen des Landratsamtes Erlangen-Höchstädt, des Gesundheitsamtes und der Jugend- und Familienberatungsstelle der Stadt Erlangen
- ◆ Gleichstellungsstellen des Landkreises Erlangen-Höchstädt und der Stadt Erlangen
- ◆ Landratsamt Erlangen-Höchstädt, Gesundheitsamt, Mütterarbeit
- ◆ Frauenhaus Erlangen
- ◆ Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V. Erlangen
- ◆ Mütterzentrum Erlangen e.V.
- ◆ Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e.V. (ÄGGF)
- ◆ Frauen im Dritte-Welt-Laden
- ◆ u. a.

Veranstaltungsort: **Frankenhof Erlangen**
Südliche Stadtmauerstr. 35
91054 Erlangen

Buslinien: **284, 285, 286, 287, 294**

Haltestelle: **Langemarckplatz**

Eintritt: **DM 10,- / ermäßigt DM 8,-**

Frauen brauchen eine andere Medizin!

Gesundheit muß immer auch unter geschlechtsspezifischen Gesichtspunkten betrachtet werden. So sind z. B. natürliche weibliche Lebensphasen und Lebensübergänge keine Krankheit, werden aber häufig als solche behandelt.

Eine an Symptomen orientierte Denkweise sieht nicht die Zusammenhänge zwischen weiblichen Lebensbedingungen in einer männlich dominierten Gesellschaft und Krankheitsursachen. Eine solche Denkweise verhindert ein umfassendes Verständnis von Heilung und körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Frauen finden nur selten eine Gesundheitsversorgung, die ihren Bedürfnissen und Ansprüchen gerecht wird. Darüber hinaus haben die Auswirkungen der Gesundheitspolitik zunehmend psychischen und physischen Schaden zur Folge.

Der Arbeitskreis Frau & Gesundheit will durch eine frauenorientierte Aufklärungs- und Bildungsarbeit, durch Vorträge, Tagungen und Ausstellungen die Frauen besser über ihren Körper, über seelisch und sozial krankmachende und gesundheitsfördernde Faktoren informieren. Frauen sollen Sinn und Konsequenzen medizinischer Maßnahmen kennen und ermüdet und belästigt werden, zu unterscheiden und für sich selbst zu entscheiden.

Im Arbeitskreis Frau & Gesundheit

sind Frauen aus folgenden Einrichtungen vertreten:

- ◆ Landratsamt Erlangen-Hochstadt, Gesundheitsamt
- ◆ Gleichstellungsstelle des Landkreises Erlangen-Hochstadt
- ◆ Gleichstellungsstelle für Frauenfragen der Stadt Erlangen
- ◆ Evangelisches Bildungszentrum Erlangen
- ◆ Caritas-Verband für die Stadt Erlangen und den

Landkreis Erlangen-Höchstädt, allgemeine soziale Beratung

- ◆ Frauenhaus Erlangen
- ◆ Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V. Erlangen
- ◆ Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e.V. Erlangen
- ◆ Mutterzentrum Erlangen e.V.
- ◆ "Frauenzimmer" im Gymnasium Herzogenaurach
- ◆ Offene Tür Erlangen

Der Arbeitskreis Frau & Gesundheit ist Teil der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz (GGK) des Landkreises Erlangen-Hochstadt und der Stadt Erlenangen.



Die Brust -

Organ und Symbol weiblicher Identität

Vortrag und Workshop

Fr. Prof. Dr. Ingrid Ollnicht

Autörin des Buches "Was Frauen krank macht"

Vieles ist bekannt über die sexuelle und mütterliche Bedeutung der Brust, über Normen und Erkrankungen. Über den Bedeutungshintergrund der Brust für die Frau selbst und ihr Selbstverständnis wissen wir nur sehr wenig.

Symbole verbinden Menschen verschiedener Zeiten und Kulturen, sie vermitteln übergreifende menschliche Erfahrung. Unserer Zeit ist das Wissen um Symbole verloren gegangen. Damit ist uns ein Teil unseres Selbstverständnisses abhanden gekommen. Die Auseinandersetzung mit dem Sinn-Bild Brust führt weiter zur Frage nach der Weiblichkeit an sich und damit zur Frage nach der weiblichen Identität.

Der Vortrag soll helfen, die Bedeutung der Brust für die Frau selbst - nicht für Mann und Kind - wieder zu entdecken.

11:30

10.00 Uhr (Vortrag)

14.00 Uhr (Workshop)

Selbstuntersuchung - was ist das?

Workshops

VON

Fr. Dr. Andrea Wenz,

praktische Ärztin und geschulte Mamma-Care-Trainerin, führt Sie anhand von Brustmodellen in die strukturierte Selbstuntersuchung nach Mamma-Care ein.

Die Selbstuntersuchung der Brust ist eine wichtige Ergänzung zur Krebsvorsorgeuntersuchung in der ärztlichen Praxis.

Bei genauer Betrachtung der Vorsorgeergebnisse fällt auf, dass Knoten unter 2 cm Durchmesser in der ärztlichen Praxis häufig nicht getastet werden.

Bei regelmäßiger und gezielter Selbstuntersuchung der Brust hingegen konnten Veränderungen kleiner als 1 cm Ausdehnung gefunden werden.

Veränderungen der Brust treten in jedem Alter auf. Deshalb ist die Selbstuntersuchung für Frauen jeder Altersgruppe sinnvoll.

80 % aller Veränderungen der Brust sind gutartig. Geben Sie die Untersuchung Ihrer Brust in die vertrautesten Hände, die es gibt - Ihre eigenen!

ZEIT

Workshops jeweils um

12.00, 14.00 und 16.00 Uhr

Mitmach-Parcours

"Rund um die Brust"

Verschiedene Stationen mit Informationen und Aktionen zu den Themen:

INHALT

- gesunde Brust
- krankhafte Veränderungen allgemein
- Krebserkrankung
- Möglichkeiten der Früherkennung
- Möglichkeiten der Informationsbeschaffung und Gesundheitsförderung

Für die Mamma-Care-Methode zu jeder vollen Stunde

VON

Führung und Betreuung durch Mitarbeiterinnen des Arbeitskreises "Frau & Gesundheit" in Zusammenarbeit mit dem

Tumorzentrum Erlangen-Nürnberg und der Frauensekretäre nach Krebs e.V.

ZEIT

12.00 - 17.30 Uhr

ORT DER VERANSTALTUNGEN: Offene Tür Erlangen, Katholischer Kirchenplatz 2

EINTRITT: DM 10,- / ERMÄßIGT DM 7,-

Reproduktionsmedizin -

Zwischen

Wunsch und Wirklichkeit

Sabine Riewenherm,

Biologin, Genetischer Informationsdienst (GID), Berlin,

Autorin des Buches:

"Die Wunschgeneration, Basiswissen zur Fortpflanzungsmedizin"

VORTRAG

Die moderne Fortpflanzungsmedizin verspricht, Wünsche zu erfüllen - nach einem eigenen Kind, nach einem "gesunden" Kind. Bei den Diskussionen um die neuen Fortpflanzungstechnologien wird viel über die einzelnen Methoden gestritten, darüber, ob sie machbar sind, und wenn sie machbar wären, ob sie dann auch erlaubt werden sollten. Und wenn ja, ob dann auch die Forschung an noch weiteren Methoden ermöglicht werden sollte.

Zu diesem Vortrag mit Diskussion sind Vorkenntnisse nicht erforderlich. Die einzelnen Methoden werden erklärt, und es gibt die Möglichkeit für Verständnisingen auch während des Vortrags.

DATEUM: Freitag, 14. 3. 2003 um 19.30 Uhr

ORT: Lesesaal der Stadtbücherei Erlangen, Eingang Marktplatz 1

ENTRITT: 5,- € /ermäßigt 3,- €

Psychosomatik der

Unfruchtbarkeit

VORTRAG

Dr. Ute Autogen-Stefanos, Neu-Ulm

Fachärztin für psychotherapeutische Medizin und Psychoanalytikerin,

Autorin des Buches:

"Wenn die Seele nein sagt. Unfruchtbarkeit - Deutung, Hoffnung, Hilfe"

Alle Menschen - besonders die Frauen, die es ja direkt angeht - sind im Erwachsenenalter vor die entscheidende Frage gestellt: Kinder - ja oder nein? Die Wahl ist begleitet von Konflikten um dauerhafte Partnerschaft und Verantwortung, Berufstätigkeit, Autonomie Wünsche und Abhängigkeiten.

Und dann gibt es noch jene Gruppe von Frauen, die nicht frei wählen dürfen, weil sie nicht empfangen oder austragen können.

Welche Bedeutung hat die Forderung nach Nachwuchs im einzelnen Menschen?

Wann bleibt ein eigenes Kind ein Phantom und löst ein großes Leiden, einen Phantomschmerz aus? Warum kann die Seele nein sagen?

Als Psychotherapeutin, die sich seit 25 Jahren mit der ungewollten Kinderlosigkeit beschäftigt, stellt die Referentin ihre Erfahrungen mit diesen spezifischen Konflikten und Möglichkeiten der Lösung dar. Unfruchtbarkeit muss kein Schicksal sein.

DATEUM: Freitag, 21. 3. 2003 um 19.30 Uhr

ORT: Lesesaal der Stadtbücherei Erlangen, Eingang Marktplatz 1

ENTRITT: 5,- € /ermäßigt 3,- €

Soziologische, epidemiologische und politische Aspekte der

Reproduktionsmedizin

Yve Stöbel - Rächler,

Dr. phil., Dipl.-Sociologin, Magister in Psychologie, Abteilung für

Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie der

Universität Leipzig

VORTRAG

Der Vortrag setzt sich mit dem Für und Wider moderner reproduktionsmedizinischer Verfahren auseinander. Neuere Entwicklungstendenzen sowie deren Konsequenzen werden sowohl auf individueller, als auch auf gesellschaftlicher Ebene aufgezeigt.

Der Vortrag veranschaulicht weiterhin die Auswirkungen sinkender

Geburtenzahlen sowie den Zusammenhang zwischen diesen Tendenzen und den Entwicklungen in der modernen Reproduktionsmedizin.

Für alle Vorträge:
Der Lesesaal ist mit Toiletten zugänglich.
Der Lesesaal ist mit der Treppe über den Eingang über die Treppe

DATEUM: Dienstag, 8. 4. 2003 um 19.30 Uhr

ORT: Lesesaal der Stadtbücherei Erlangen, Eingang Marktplatz 1

ENTRITT: 5,- € /ermäßigt 3,- €

Veranstaltungsort: Frankenhof Erlangen
Südliche Stadtmauerstr. 35
91054 Erlangen

Buslinien: 284, 285, 286, 287, 294
Haltestelle: Langemarckplatz

Kostenbeitrag: € 5,-/ermäßigt € 3,-

Während des ganzen Tages steht Assistenz für Rollstuhlfahrerinnen zur Verfügung.

Das Angebot der Workshops richtet sich nur an Frauen.

16. Oktober 2004

3. Frauen-GesundheitsTag

Vorträge
Workshops
Gespräche
Bewegung
Podiums-
diskussion

Arbeitskreis Frau & Gesundheit

Kontaktadresse:
Arbeitskreis Frau & Gesundheit
Landratsamt Erlangen-Höchstädt -
Gesundheitsamt
Schubertstraße 14 - 91052 Erlangen
Tel.: 0 91 31-7144-442

Im Arbeitskreis Frau & Gesundheit (Arbeitskreis IV der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstädt, GGK) sind Frauen aus folgenden Einrichtungen vertreten:

- Landratsamt Erlangen-Höchstädt, Gesundheitsamt
- Gleichstellungsstelle des Landkreises Erlangen-Höchstädt
- Gleichstellungsstelle für Frauenfragen der Stadt Erlangen
- Evangelische Stadtkirche Erlangen
- Caritas-Verband für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstädt, allgemeine Beratung
- Offene Tür Erlangen
- Autonomes Frauenhaus Erlangen e.V.
- Notruf und Beratung für vergewaltigte Mädchen e.V. Erlangen
- Frauenzentrum Erlangen e.V.
- Mütterzentrum Erlangen e.V.
- Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e.V. (AGGF)
- Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behindert e.V.

3. FrauenGesundheitsTag

am

16. Oktober 2004

im

Frankenhof

Erlangen

10.00 – 17.30 Uhr

Programm:

10.00 Uhr Begrüßung

10.15 – 11.15 Frauen und Psychosomatik

Gesundheit und Krankheit müssen als ein komplexes Gefüge verstanden werden. In dem biologische, psychologische und soziale Elemente von Gesundheit und Krankheit als gleichwertige Bedingungen der menschlichen Existenz zu begreifen sind. Bei Frauen werden fast doppelt so häufig psychische und psychosomatische Erkrankungen diagnostiziert als bei Männern. Es wird zunehmend deutlicher, dass es geschlechtsspezifische Unterschiede hinsichtlich der Erkrankungswahrscheinlichkeit, der sozialen Bedingungen, der Risikofaktoren, der Symptome, der Krankheitsverläufe, der Behandlungswege und der Folgen gibt.

Prof. Dr. med. Martina de Zwaan, Leiterin der Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie, Uniklinik Erlangen

VORTRAG

11.30 – 13.00

„Energizer & Co“

Wir üben einige rundum kräftigende Körperenergieübungen sorgfältig ein, die Sie zu hause regelmäßig anwenden können: als Solform, als Anstresstraining für mehr innere Ruhe, Gelassenheit und Konzentration, zum Aktivieren, Harmonisieren, Stabilisieren sowie zur Erhöhung Ihres Energieniveaus. Bitte bequeme Kleidung, Trinkwasser und Schreibutensilien mitbringen.

Gisela Satzinger, Heilpraktikerin

Raum nicht für Rollstuhlfahrerinnen zugänglich

WORKSHOP

11.30 – 13.00

Wer nicht genießt, wird ungenießbar

Unser Körper sagt uns, welche Nahrungsmittel wir wirklich brauchen. Da gibt es faszinierende Zusammenhänge, die weit über das allgemeine Wissen um gesunde Ernährung hinausgehen. Wer sie in sich entdeckt, kann Essen (neu) genießen.

Brigitte Neumann, Dipl.-Ökologin, Wissenschaftsjournalistin

WORKSHOP

11.30 – 13.00

Wechselzeiten? Wechseljahre!

Die Zeit der Wechseljahre ist geprägt sowohl vom Rückblick als auch von dem Ausblick auf eine neue Lebensphase. Kaum ein Lebensabschnitt ist mit so vielen Missverständnissen und Vorurteilen verbunden. Viele Frauen verbinden mit dieser Zeit unterschiedliche Beschwerden, betürchten schwindende Aktivität und erwarten mit Angst und Ablehnung die kommenden Jahre.

Dieser Workshop soll Lust auf die Zukunft machen, Informationen geben und Mut zum Wechsel machen.

Ilse Prockl-Pfeiffer, Dipl. Sozialpädagogin

WORKSHOP

11.30 – 13.00

Geben Sie sich in Ihre erfahrenen Hände

Selbstuntersuchung der Brust nach MammaCare - Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Frühzeitig erkannt und behandelt ist die Krankheit heilbar. Dies ist möglich, wenn Frauen aktiv werden und neben der jährlichen ärztlichen Krebsfrüherkennung 1x im Monat ihre Brust selbst abtasten. Der Workshop bietet im kleinen Kreis die Möglichkeit, an Hand von Modellen die strukturierte Selbstuntersuchung der Brust zu erlernen, um dies anschließend an der eigenen Brust anzuwenden.

Dr. med. Heike Kramer, Dr. med. Rita Simon-Löwel
Ärztinnen und MammaCare-Trainerinnen

WORKSHOP

13.30 – 15.00

„Was hat Angehörigenarbeit mit Frauengesundheit zu tun?“

In diesem Workshop soll am Beispiel der Arbeit mit Angehörigen von demenzkranken Menschen aufgezeigt werden, dass die Belastungen, die durch häusliche Pflege- und Fürsorgearbeit entstehen, zu ca. 80% von Frauen getragen werden, was sich massiv auf deren körperliche und psychischen Gesundheit auswirkt. Somit ist Angehörigenarbeit stets auch ein zentraler Beitrag zu Förderung und Erhalt von Frauengesundheit.

Dr. Sabine Engel, Dipl. Psychogerontologin, Gedächtniszentrum am Institut für Psychogerontologie

Raum nicht für Rollstuhlfahrerinnen zugänglich

WORKSHOP

13.30 – 15.00

Wie spreche ich mit meiner Ärztin/ meinem Arzt?

Immer wieder berichten Frauen über Unzufriedenheit über verlaufene Arztbesuche, welche sie auf Probleme in der gegenseitigen Informationsvermittlung zurückführen. Was kann ich tun, um die Kommunikation zwischen mir und meiner Behandlerin/meinem Behandler zu verbessern? Der Workshop bietet den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, die eigenen Ressourcen zu erweitern und hilfreiche Empfehlungen und Lösungsvorschläge für ein besseres gegenseitiges Verständnis zu erarbeiten.

Dr. med. Astrid Müller, Leitende Psychologin, Abt. für Psychosomatik und Psychotherapie, Uniklinik Erlangen

WORKSHOP

13.30 – 15.00

Fit in der Körpermitte

Lernen Sie Ihren Beckenboden kennen und spüren Sie ihn im Zusammenspiel mit Atmung und Haltung!

Ulrike Gumbmann, Physiotherapeutin

WORKSHOP

15.00 – 16.00

Aktuelle Entwicklungen im Bereich Frauengesundheit - ein Überblick

Am Beispiel der Arbeit der Enquete-Kommission "Zukunft einer frauengerechten Gesundheitsversorgung" des Landtages Nordrhein-Westfalen werden aktuelle Aspekte zur Gesundheitsversorgung von Frauen vorgestellt. Zudem wird über Aktivitäten im Bereich der Vernetzung zum Thema Frauengesundheit berichtet.

Ute Sonntag, stellvertretende Geschäftsführerin Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e.V.

VORTRAG

16.15 – 17.30

Podiumsdiskussion Medizin- und Gesundheitsstadt Erlangen – Auch für Frauen?

Teilnehmerinnen:

Dr. Elisabeth Preuss, Bürgermeisterin Stadt Erlangen
Prof. Martina de Zwaan, Leiterin Psychosomatik Erlangen, Frauenbeauftragte Universität Erlangen-Nürnberg
Ute Sonntag, Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e.V.

Prof. Mathias Beckmann, Leiter Frauenklinik Erlangen
Moderation: Cornelia Mielke, Bayerischer Rundfunk – Studio Franken

WORKSHOP





Veranstaltungen

Sa. 18.06.2005, 11.00 – 17.00 Uhr

Ort: Schlossplatz Erlangen, Eingangsbereich Schloss

Brustgesundheit – Ausstellung und Information

Die etwas andere Ausstellung „Rund um die Brust“ -
Bilder, Texte, Mitmach-Parcours

Di. 21.06.2005, 19.30 Uhr

Ort: Offene Tür Erlangen, Katholischer Kirchenplatz 2

Schlank, fit – und glücklich?

Sport und Gesundheit für Frauen unter der Lupe

Vortrag von Prof. Dr. Claudia Kugelman, Institut für
Sportwissenschaften und Sport, Erziehungswissen-
schaftliche Fakultät, Universität Erlangen-Nürnberg

Veranstalterin:

Arbeitskreis Frau und Gesundheit

Kontaktadresse: Landratsamt Erlangen-Höchstädt – Gesundheitsamt
Schubertstraße 14 – 91054 Erlangen - Tel.: 0 91 31 – 71 44 442



Erschöpfung
Eileiter
Essstörung
Erziehung
Erholung
Entspannung
Esoterik
Erotik
Euphorie

Familie
Feminismus
Frauenhaus
Familientherapie
Frigide
Frühreif
Flitterwochen
Frauenchor
Frauenarzt
Friseur
Frauenmantel
Frauenwurzel
Feinstrumpfhose
Furie
Fett
Fressen
Falten
Frischlucht
Fliegen
Freiheit

Gymnastik
Genießen
Geld
Geschlecht
Geschieden
Gewalt
Gynäkologie
Gestagene
Geburt
Gesundheit
Gemütlich
Gleichberechtigt
Göttin
Gattin
Greisin

Hygiene
Harmonie
Hormone
Hitzewallungen
Hysterie

Ich
Ihre
Isoliert
Intakt
Infekt
Immun
Inkontinent
Intelligent
Idealgewicht

Joule
Joggen
Jazz
Jammern
Jauchzen
Jubeln
Jungbrunnen
Jugend

Kuss
Kirche
Kinder
Kefir
Kalorien

Kortison
Krampfadern
Krebsvorsorge
Kreislauf-
beschwerden
Klimakterium
Klugheit

Kur
Kranken-
versicherung
Kassandra
Kämpferin
Konkurrenz
Kosmetik

Lachen
Laune
Langeweile
Löwenzahn

Migräne
Müdigkeit
Medikamente
Meditation
Magnesium-
mangel
Meridiane
Minerale
Massage
Mönchspfeffer
Müsli
Makrobiotik
Make-up
Muskelkater
Muttermund
Märchen
Mythen
Mystik

Meer
Macht
Medien

Nackt
Notruf
Nikotin

schläfchen
Naturheilkunde
Neurodermitis
Natur
Nacht
Nimmersatt
Nulldiät

Ovarien
Ovulations-

Operation
Osteoporose
Pubertät
Periode

Quotenfrau
Quengeln
Quarkmaske
Querstellen
Quelle
Arbeitskreis

Rhesusfaktor
Religion
Riten
Reinheit
Rauch
Rockzipfel
Rabenmutter

Ruhe
Reife
Reflexe
Rotbäckchen

Sauber
Schlank
Schwitzen
Schweißfüße
Schmerzen
Schafgarbe
Sepia

Süßstoff

Sodbrennen

**Frau
& GESUNDHEIT**

Geschlechtergerechte Medizin

– längst überfällig

Die Notwendigkeit einer geschlechtssensiblen Pharmakotherapie

Prof. Dr. med. Gabriele Kaczmarczyk
Charité – Virchow Clinic, Berlin

**Mittwoch
15. November 2006
19.00 Uhr**

**Offene Tür Erlangen
Katholischer Kirchenplatz 2**



Schwäche
Schweigen
Streiten

Geschlechtergerechte Medizin – längst überfällig

Die Notwendigkeit einer geschlechtssensiblen Pharmakotherapie

Die moderne Medizin erkennt zunehmend, dass es nicht nur Unterschiede zwischen jung und alt, sondern auch zwischen Frauen und Männern gibt.

Diese Unterschiede spielen besonders in der medikamentösen Behandlung eine Rolle: Verträglichkeit, Nebenwirkungen, Dosierungsempfehlungen, hormonelle Situation und viele andere Faktoren wollen beachtet werden und Eingang in die klinische Praxis finden. Gefragt ist eine optimale Krankenversorgung unter ökonomischen Gesichtspunkten.

Bekannte Unterschiede in Erkrankungshäufigkeit und klinischem Bild bei Männern und Frauen stehen den wenig erforschten Unterschieden in der Wirksamkeit von Medikamenten vor allem bei Frauen gegenüber.

Während die rein biologisch orientierte Medizin mit einem ausufernden Konsum von Medikamenten (und Frauen sind hier Spitze!) das Bild beherrscht, stehen die psychosozialen Faktoren und „gender“ – das soziale Geschlecht –, die Krankheiten hervorrufen und ihren Verlauf beeinflussen, zu sehr im Hintergrund.

Eine differenzierte, geschlechtssensible Diagnostik und Therapie muss weiter vorangetrieben werden – in Lehre, Forschung, Klinik und Praxis, und dies zum Nutzen beider Geschlechter.

Der Vortrag gibt Beispiele und Empfehlungen dafür.

Referentin: Prof. Dr. med. Gabriele Kaczmarczyk

Health & Society, International Gender Studies Berlin
Charité – Virchow Clinic, Berlin

Im Arbeitskreis Frau & Gesundheit (Arbeitskreis IV der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstädt, GGK) sind Frauen aus folgenden Einrichtungen vertreten:

Landratsamt Erlangen-Höchstädt, Gesundheitsamt • Gleichstellungsstelle des Landkreises Erlangen-Höchstädt • Gleichstellungsstelle für Frauenfragen der Stadt Erlangen • Evangelische Stadtakademie Erlangen • Caritas-Verband für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstädt, allgemeine Beratung • Offene Tür Erlangen • Autonomes Frauenhaus Erlangen e. V. • Notruf und Beratung für vergewaltigte Mädchen e. V. Erlangen • Mütterzentrum Erlangen e. V. • Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behinderter e. V.



Kontaktadresse:

Arbeitskreis Frau & Gesundheit, Landratsamt Erlangen-Höchstädt – Gesundheitsamt, Schubertstraße 14, 91054 Erlangen, Telefon 09131-7144-442 oder 0163 2 56 24 97.

Anfahrtsbeschreibung:

Mit dem Auto:

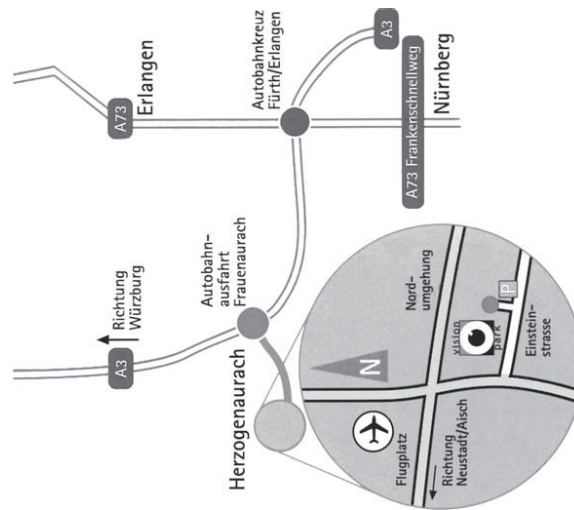
- Von Erlangen aus Richtung Herzogenaurach fahren, auf der Umgehungsstraße bleiben (Nordumgehung)
- Nach der Baustelle zunächst weiterlin geradeaus fahren, dann an der nächsten Ampel links abbiegen Richtung Herzogenaurach-Nord (Flughafen rechter Hand) in die Bamberger Straße
- Zweite Straße links in die Einsteinstraße abbiegen

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Vom Busbahnhof in Erlangen mit der ÖV-Linie 201 bis Herzogenaurach
- Haltestelle „An der Schütt“

Innerstädtische Buslinie:

- Buslinie 273
- Abfahrt Busbahnhof „An der Schütt“ alle 30 Minuten
- Haltestelle „Einkaufszentrum Nord“ (vor dem Aldi)



Der 4. Frauengesundheitstag findet in der ansprechenden und entspannten Atmosphäre des Tagungshauses ComDas Vision Park mit Teepavillion und Japanischem Zengarten statt.

Das Haus ist für Rollstuhlfahrerinnen geeignet.

Kostenbeitrag: € 10,00 / ermäßigt € 5,00

Im Arbeitskreis Frau & Gesundheit (Arbeitskreis IV der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstädt, GKG) sind Frauen aus folgenden Einrichtungen vertreten:

- Landratsamt Erlangen-Höchstadt, Gesundheitsamt
- Gleichstellungsstelle des Landkreises Erlangen-Höchstadt
- Gleichstellungsstelle für Frauenfragen der Stadt Erlangen
- Evangelische Stadtkademie Erlangen
- Caritas-Verband für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstadt, allgemeine Beratung
- Offene Tür Erlangen
- Autonomes Frauenhaus Erlangen e. V.
- Notruf und Beratung für vergewaltigte Mädchen e. V. Erlangen
- Mütterzentrum Erlangen e. V.
- Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behinderter e. V.

Kontaktadresse:

Arbeitskreis Frau & Gesundheit
Landratsamt Erlangen-Hochstadt – Gesundheitsamt
Schubertstraße 14, 91052 Erlangen
Telefon 09131-7144-442 oder 0163 2 56 24 97



Ich
hfe
Isoliert
Inakt
Infekt
Immun
Inkontinent
Intelligent
Idealgewicht

Ererschöpfung
Eileiter
Esstörung
Ernährung
Erholung
Entspannung
Esotrik
Erotik
Euphorie

Familie
Feminismus
Frauenhaus
Familientherapie
Frigide
Frühreif
Flitterwochen
Frauenchor
Frauenarzt
Friseur
Frauenmantel

Migräne
Müdigkeit
Medikamente
Meditation
Magnesiummangel
Meridiane
Minerale
Massage
Mönchspfeffer
Muskelkater
Muttermund
Märchen
Mythen
Mystik
Musik
Meer

Quotenfrau
Quengeln
Quarkmaske
Querstellen
Quelle
Arbeitskreis

Frau
& GESUNDHEIT

Makrobiotik
Make-up
Religion
Rienheit
Reinheit
Rausch
Rockzipfel
Rabenmutter
Rheuma
Reife
Ruhe

**„Frauengesundheitstag
in Bewegung“**

Kuss
Kirche
Korbett
Kreißaal
Kinder
Kefir
Kalorien
Kondom

Mariagebat
Nackt
Notruf
Reflexe

**Vorträge – Workshops –
Gespräche – Bewegung**

Nacharbeit
Nachmittags-
schläfchen
Naturheilkunde
Neurodermitis
Natur
Nachts
Nimmersatt
Nulldiät
Nernsauer
Schwarzmond

**Samstag, 13. Oktober 2007
10.00 – 16.00 Uhr**

Ovulations-
hemmer
Orgasmus
Schluckauf
Sodabrennen
Spinat
Salat
Schmerz
Schmerz
Schwefelrübe
Schwarzwand

ComDas Vision Park

Osteoporose
Ostrogen
Orientierung
Pubertät
Periode

Krank-
versicherung
Kassandra
Kämpferin
Konkurrenz
Kosmetik

Lachen
Laune
Langeweile
Löwenzahn

Hygiene
Harmonie
Hormone
Hitzewallungen
Hysterie

**Einsteinstraße 19
Herzogenaurach**

Schwäche
Schweigen
Streiten



Programm 4. Frauengesundheitstag „Frauenmedizin in Bewegung“

10:00 Uhr
Begrüßung

10:30 – 12:00 Uhr
Vortrag

„Beratungszwang zur Vorsorge – sinnvoll oder schädlich?“

Pflichtberatungen rücken immer mehr in den Mittelpunkt der Prävention. Ab 2008 ist für Bürgerinnen und Bürger die Teilnahme an verpflichtenden Beratungen vorgesehen. Ärztinnen und Ärzte sollen zum Mammographie-Screening, Darmkrebs-Screening und Cervix-Karzinom-Screening beraten. Dies erscheint höchst problematisch. Die Gründe dafür werden diskutiert.

Referentin

Prof. Dr. med. Ingrid Mülhhauser,
Universität Hamburg

12:30 – 14:00 Uhr
Vortrag

Iss doch endlich normal!

Wir essen dreimal täglich. Wir wissen viel über gesunde Ernährung. Nicht immer essen wir so gesund, wie wir wissen, dass wir eigentlich essen sollten. Warum eigentlich? Vielleicht, weil die eigene Erfahrung und der Appetit auf etwas Bestimmtes größer sind als der Einfluss wissenschaftlicher Erkenntnisse? Oder weil das, worauf wir Appetit haben, ein reales Bedürfnis unseres Körpers sättigt? Oder weil wir manipuliert werden? Die Beschäftigung mit diesen Fragen kann helfen, für sich selbst eine Idee für eine normale „gesunde“ Ernährung zu entwickeln.

Referentin

Brigitte Neumann,
Dipl.-Oecotrophologin, Wissenschaftsjournalistin

12:30 – 14:00 Uhr
Workshop

Die Freude an der Bewegung lebt im Tanz

Ausgelassene und meditative Kreisläufe
Tanz ist Ausdruck von Lebensfreude und Vergnügen an Musik und Rhythmus. Er gibt uns neue Energie und verschafft uns Zugang zu unseren Kraftquellen.

Ich stelle Ihnen Tänze aus verschiedenen Kulturen, zu den Jahreszeiten und den Bachblüten vor. Diese Tänze können für die einen friedvoll, für die anderen heilend, zentrierend oder einfach erfrischende Bewegung sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin

Renate Abeßer, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

12:30 – 14:00 Uhr
Workshop

... wieder besser schlafen mit dem Sounder Sleep System

Das Sounder Sleep System ist eine sehr effektive Methode zur Stressbewältigung, zur Hilfe bei stressbedingten Gesundheitsstörungen und bei Schlafproblemen. Es werden behutsame Bewegungs- und Atemtechniken angewendet, die den Körper entspannen, den Geist beruhigen und einen erholsamen Schlaf ermöglichen. Sie sind zugleich eine reiche Quelle für alle, die nach mehr Freude, Ausgeglichenheit und Harmonie im Leben suchen.

Dieses einfache und gut wirksame System wurde auf der Basis der Feldenkrais-Methode sowie traditioneller und moderner Selbstheilungsmethoden einschließlich Yoga, Qigong und Meditation entwickelt.

Referentinnen

Katrin Dörfler, Fachtherapeutin für Psychotherapie und
Edith Scherbel, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

14:30 – 16:00 Uhr
Vortrag

Kleiner Unterschied – große Wirkung

Unterschiedliche Medikamentenauswirkungen bei Frauen und Männern

Es dringt langsam ins öffentliche Bewusstsein, dass bestimmte Krankheiten häufiger bei Frauen, andere eher bei Männern auftreten, und dass dieselbe Krankheit von beiden Geschlechtern völlig unterschiedlich wahrgenommen werden kann. Dass aber auch Arzneimittel und Behandlungsstrategien verschiedene Wirkung zeigen können, ist selbst den meisten Fachleuten unbekannt. Wir werden uns damit beschäftigen, weshalb solche Unterschiede auftreten müssen und einige konkrete Beispiele besprechen.

Referentin

Anja Fries, Apothekerin, Ernährungsberaterin

14:30 – 16:00 Uhr
Workshop

Musik für die Seele

Mit der Stimme Körper und Seele in Bewegung bringen, ins Schwingen kommen, die wohltuende und belebende Wirkung spüren, Kraftlieder aus unterschiedlichen Kulturkreisen erleben.

Referentin

Isolde Reiss, Musikpädagogin, Gesang und Gitarre

14:30 – 16:00 Uhr
Workshop

Energie tanken

Kurzentspannungen für viele Gelegenheiten.

Entspannen – Energie tanken – Erleben.

Sich im eigenen Körper wohl fühlen, die eigenen Kräfte entdecken und nutzen, ist für viele Frauen ein Wunsch.

Sie lernen Kurzentspannungen aus unterschiedlichen Kulturkreisen kennen und können diese ausprobieren. Das hilft Ihnen, in jeder Situation kurz zu entspannen und danach mit klarem Kopf konzentriert weiter zu arbeiten.

Referentin

Ille Prockl-Pfeiffer,
Dipl. Sozialpädagogin (FH), Anti-Stress-Trainerin

Erschöpfung
Eileiter
Essstörung
Erziehung
Erholung
Entspannung
Esoterik
Erotik
Euphorie

Familie
Feminismus
Frauenhaus
Familientherapie
Frigide
Frühreif
Flitterwochen
Frauenchor
Frauenarzt
Friseur
Frauenmantel
Frauenwurzel
Feinstrumpfhose
Furie
Fett
Fressen
Falten
Frischlucht
Fliegen
Freiheit

Gymnastik
Genießen
Geld
Geschlecht
Geschieden
Gewalt
Gynäkologie
Gestagene
Gebärmutter
Geburt
Gesundheit
Gemütlich
Gleichberechtigt
Göttin
Gattin
Greisin

Hygiene
Harmonie
Hormone
Hitzewallungen
Hysterie

Ich
Irrer
Isoliert
Intakt
Infekt
Immun
Inkontinent
Intelligent
Idealgewicht

Joule
Joggen
Jazz
Jammern
Jauchzen
Jubeln
Jungbrunnen
Jugend

Kuss
Kirche
Korsett
Kreißsaal
Kinder
Kefir
Kohlenhydrate
Kondom
Klitoris
Knaus-Ogino
Kortison
Krampfadern
Krebsvorsorge
Kreislauf-
beschwerden
Klimakterium
Klugheit

Kur
Kranken-
versicherung
Kassandra
Kämpferin
Konkurrenz
Kosmetik

Lachen
Laune
Langeweile
Löwenzahn

Migräne
Müdigkeit
Medikamente
Meditation
Magnesium-
mangel
Meridiane
Minerale
Massage
Mönchspfeffer
Müsli
Makrobiotik
Make-up
Muskelkater
Muttermund
Märchen
Mythen
Mystik

Meer
Matriarchat

Neurose
Nerven
Nachtarbeit
Nachmittags-
schläfchen
Naturheilkunde
Neurodermitis
Natur
Nacht
Nimmersatt
Nulldiät

Ovarien
Ovulations-

Operation
Osteoporose
Orientierung
Pubertät
Periode

Quotenfrau
Quengeln
Quarkmaske
Querstellen
Quelle

Arbeitskreis

Frau
& GESUNDHEIT

Rhesusfaktor
Religion
Riten
Reinheit
Rauch
Rockzipfel
Rabenmutter

Ruhe

Rosen
Reize

Schön
Saubere
Schlank
Schwitzen
Schweißfüße
Schmerzen
Schafgarbe
Sepia

Süßstoff

Mittwoch
28. November 2007
20.00 Uhr

Schüttelfrost
Sodbrennen

Offene Tür Erlangen
Katholischer Kirchenplatz 2
Eintritt 2,50 €



Schwäche
Schweigen
Streiten

Gebärmutterhalskrebs und HPV –

Eine Informations- veranstaltung zu Infektion und Impfung

Dr. med. Elsbeth Saucke, Köln

Gebärmutterhalskrebs und HPV – Eine Informationsveranstaltung zu Infektion und Impfung

HPV steht für Humanes Papillom Virus, einer Gruppe von über 100 Viren, die meist harmlose Hautinfektionen verursachen können, aber auch bei der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs eine Rolle spielen.

Seit kurzem gibt es zwei Impfstoffe gegen einige der Viren. Die Impfung wird von der Ständigen Impfkommission des Robert Koch-Instituts (STIKO) für 12-17jährige Mädchen empfohlen.

Der Vortrag gibt Informationen zur HPV-Infektion und zur Impfung. Er soll die selbstbestimmte Entscheidung erleichtern, sich selbst – oder die Kinder – impfen oder nicht impfen zu lassen.

In der anschließenden Diskussion gibt es ausreichend Gelegenheit, alle Fragen zu beantworten.

Referentin: **Dr. med. Elsbeth Saucke**
Frauenärztin aus Köln

Im Arbeitskreis Frau & Gesundheit (Arbeitskreis IV der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstädt, GKG) sind Frauen aus folgenden Einrichtungen vertreten:

Landratsamt Erlangen-Höchstädt, Gesundheitsamt • Gleichstellungsstelle des Landkreises Erlangen-Höchstädt • Gleichstellungsstelle für Frauenfragen der Stadt Erlangen • Evangelische Stadtakademie Erlangen • Caritas-Verband für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstädt, allgemeine Beratung • Offene Tür Erlangen • Autonomes Frauenhaus Erlangen e. V. • Notruf und Beratung für vergewaltigte Mädchen e. V. Erlangen • Mütterzentrum Erlangen e. V. • Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behinderter e. V.



Kontaktadresse:

Arbeitskreis Frau & Gesundheit, Landratsamt Erlangen-Höchstädt – Gesundheitsamt, Schubertstraße 14, 91052 Erlangen, Telefon 09131-7144-442 oder 0163 2 56 24 97.

Programm 5. Frauengesundheitstag „Veränderungen?!“

10:00 Uhr
Begrüßung

10:15 – 11:45 Uhr
Vortrag

„Von der Patientin zur Kundin? Gesetzlich versichert – privat bezahlen“

Immer mehr Patientinnen bekommen von ihrem Arzt oder Ärztin Privatleistungen – so genannte Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) – angeboten. Sie erhalten Informationen, wie Sie sich vor ungewollten Privatrechnungen besser schützen können und welche Leistungen Kassenleistungen sind.

Referentin

Bärbel Matiaske, Ökotothropologin
Unabhängige Patientenberatung Nürnberg e.V.

12:00 – 14:00 Uhr
Workshop

Was tun bei nicht gewünschten Privatleistungen?

Viele Frauen haben schon einmal von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Privatleistungen angeboten bekommen und sich verpflichtet gefühlt, dieses Angebot anzunehmen.

In diesem Workshop möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, im Austausch mit anderen Frauen auszuprobieren, wie Sie sich bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt nicht überumpeln lassen. Anhand von Beispielen wollen wir anschauen, wie Sie als Patientin Ihr Verhalten verändern können, um Ihre Wünsche durchzusetzen. Wie kann ich das Vertrauensverhältnis zu meiner Ärztin/meinem Arzt nutzen, um mein Anliegen durchzusetzen? Wie finde ich heraus, was hinter dem IGeL-Angebot steckt? Welche Gesprächstechniken kann ich einsetzen, um nicht gewünschte Privatleistungen abzulehnen?

Referentin

Bärbel Matiaske, Ökotothropologin
Unabhängige Patientenberatung Nürnberg e.V.

12:00 – 14:00 Uhr
Workshop

Besser leben: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Oft reißt sich eine Anforderung an die nächste. Die Folge ist Stress mit allen seinen Symptomen wie Burnout, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Verspannungen, Migräne, Tinnitus etc.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ist eine einfache und sehr wirksame Methode, um Stress abzubauen und Wohlbefinden, Gelassenheit und Ruhe zu fördern. Dieser Workshop möchte Ihnen die Ansätze und das Vorgehen bei MBSR vorstellen und lädt Sie ein, einige Achtsamkeitsübungen kennenzulernen.

Referentin

Claudia Siegritz, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Kursleiterin für MBSR „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

12:00 – 14:00 Uhr
Workshop

Fußreflexzonenmassage

Der gesamte Organismus spiegelt sich in den Reflexzonen der Füße wieder. Wir machen uns in diesem Workshop nach einer kurzen, grundlegenden Einführung mit einigen Reflexzonen vertraut, üben – speziell auf weibliche Bedürfnisse zugeschnittene – grundlegende Massagegriffe und erleben die wohltuende Wirkung auf Körper und Seele. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

Referentin

Brigitte Moser, Fußreflexzonentherapie-Ausbildung nach Hanne Marquardt

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl**

14:30 – 16:30 Uhr
Workshop

„Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach demselben Programm leben wie den Morgen ...“ (C.G.Jung)

Ein gelingendes Leben braucht Veränderung. Was bedeutet das für das eigene Leben, für das Alter? Was bedeutet das für die Paarbeziehung, für das Miteinander? Welche neuen und angemessenen Ziele gibt es im Alter?

Wir werden gemeinsam Antworten auf diese Fragen suchen. Wir arbeiten mit den Methoden Themenzentrierte Interaktion und Funktionelle Entspannung.

Referentin

Erika von Pokorny, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
Lehrbeauftragte für Funktionelle Entspannung

14:30 – 16:30 Uhr
Workshop

Stärkung des Beckenbodens – ein Ort der Kraft
Mit ganzheitlichen Beckenbodenübungen können wir Senkungen und Inkontinenz vorbeugen und lindern sowie unser Wohlbefinden fördern.

Referentin

Carola Mägdefrau, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Heilpraktikerin,
Beckenbodentrainerin

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl**



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Workshop an:

☐ **Sa, 26.06.2010**
Wie finde und bewahre ich meine innere Grenze?
Kosten: 20,00 €

☐ **So, 04.07.2010**
Gesunder Egoismus – Ab heute achte ich (wieder) besonders auf mich
Kosten: 20,00 €

Hiermit ermächtige ich Bildung Evangelisch Erlangen widerruflich zur einmaligen Abbuchung der von mir zu entrichtenden Kursgebühr(en) zu Lasten meines Kontos.

Ort, Datum	Unterschrift
Name:	
Straße:	
Postleitzahl, Ort	
Telefon:	
E-Mail:	
Konto-Nr.	
Bankleitzahl:	
Kreditinstitut:	

Anmeldung bitte per Post, Fax oder E-Mail an folgende Adresse senden:

Renate Abesser Bildung Evangelisch Erlangen
Hindenburgstr. 46A, 91054 Erlangen
Fax: 09131-204562
E-Mail: info@bildung-evangelisch.de

Die Veranstaltungsreihe „Gesunder Egoismus“ – Die beste Selbstvorsorge für Frauen findet an verschiedenen Veranstaltungsorten statt, die Sie bitte dem umseitigen Veranstaltungsprogramm entnehmen.

Im Arbeitskreis Frau & Gesundheit (Arbeitskreis IV der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstädt, GKG) sind Frauen aus folgenden Einrichtungen vertreten:

- Landratsamt Erlangen-Höchstädt, Gesundheitsamt
- Gleichstellungsstelle des Landkreises Erlangen-Höchstädt
- Gleichstellungsstelle für Frauenfragen der Stadt Erlangen
- Bildung Evangelisch Erlangen
- Caritas-Verband für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstädt, Allgemeine Beratung
- Offene Tür Erlangen
- Autonomes Frauenhaus Erlangen e. V.
- Notruf und Beratung für vergewaltigte Mädchen e. V. Erlangen
- Mütterzentrum Erlangen e. V.
- Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behinderte e. V.

Kontaktadresse:

Arbeitskreis Frau & Gesundheit
Landratsamt Erlangen-Höchstädt – Gesundheitsamt
Schubertstraße 14, 91052 Erlangen
Telefon 09131-7144-442 oder 0163 2 56 24 97
brigitte.hartig@erlangen-hoechstadt.de



Erschöpfung	Ich	Migräne	Quotenfrau
Eileiter	Ihre	Müdigkeit	Quengel
Essstörung	Isoliert	Medikamente	Quarkmaske
Erziehung	Intakt	Quersellen	Quelle
Erholung	Infekt	Magnesium-	
Entspannung	Immun	mangel	Arbeitskreis
Isotretin	Inkontinent	Meridiane	
Erotik	Intelligent	Minerale	Frau
Euphorie	Idealgewicht	Massage	& GESUNDHEIT
		Mönchspfeffer	
F amilie	J oule	Müsl	
Feminismus	Joggen	Makrobiotik	Rhesusfaktor
Frauenhaus	Jazz	Make-up	Religion
Familientherapie	Jammern	Muskelkater	Riten
Frigide	Jauchzen	Muttermund	Reinheit
Frühreif	Jubeln	Märchen	Rauch
Flitterwochen	Jungebrunnen	Mythen	Rockzipfel
Frauenchor	Jugend	Mystik	Rabenmutter
Frauenarzt	Jungfrau	Musik	Rheuma
Friseur		Meer	Ruhe
Frauenmantel	K uss		
Frauenwurzel	Kirche		
Feinstrumpfhose	Koffett	Matriarchat	Rosen
Furie	Kreißaal	Nacht	Reize
Fett	Kinder	Notruf	Reife
Fressen	Kefir		Reflexe
Falten			
Frühschlaf			
Pflegen			
Freiheit			
	G ymnastik		
	Knaus-Ogino		
Genießen	Kortison	Naturheilkunde	Schlang
Geld	Krampfader	Neurodermitis	Schwitzen
Geschlecht	Krebsvorsorge	Natur	Schweißfüße
Geschieden	Kreislauff-	Nacht	Schmerzen
Gewalt	beschwerden	Nimmersatt	Schafgarbe
Gynäkologie	Klimakterium	Nulldiät	Septa
Gestagene	Klugheit	Neilsagen	Schwarzmond
Gebärmutter	Knoblauch		
Geburt			
Gesundheit	Kur		
Gemütlich	Kranken-	Ovulations-	Spinat
Gleichberechtigt	versicherung	hemmer	Salat
Göttin	Kassandra	Orgasmus	Schluckauf
Gattin	Kämpferin	Operation	Schlafgarbe
Greisin	Konkurrenz	Osteoporose	Sodabrennen
	Kosmetik	Ostrogene	Septia
H ygiene		Orientalhaut	Schwarzmond
Harmonie	Lachen	Orientierung	Stärke
Hormone	Laune	P ubertät	Schwäche
Hitzewallungen	Langeweile	Periode	Schweigen
Hysterie	Löwenzahn		Streiten

Veranstaltungsprogramm „Gesunder Egoismus“ – Die beste Selbstvorsorge für Frauen

Dienstag, 22.06.2010, 20.00 Uhr
Offene Tür Erlangen,
Katholischer Kirchenplatz 2



„Von mir selbst ausgehen – Grenzen ziehen als politische Praxis“

Traditionelle Geschlechterrollen stellen an Frauen die Erwartung, eher an andere als an sich selbst zu denken, bis hin zur Selbstaufgabe und Selbstaufopferung, vor allem in der Familie. Diese Zuweisungen hat die Frauenbewegung erfolgreich entlarvt und in Frage gestellt. Doch die alten Muster wirken im tatsächlichen Verhalten von Frauen und Männern weiter nach. Und viele Frauen fragen sich, ob eine Gesellschaft wirklich wünschenswert ist, in der alle nur noch für sich selbst sorgen, in der Individualität (nun auch für Frauen) der gültige einzige Maßstab ist. Und tatsächlich ist ein selbstbewusstes Frau-Sein nicht dasselbe wie ein Nachheften männlicher Normen. Doch auch wenn es Konflikte mit sich bringt und manchmal schwer ist, Grenzen zu ziehen, „nein“ zu sagen, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und andere damit zu konfrontieren, ist wichtig. Es ist kein persönlicher Egoismus, sondern notwendig, wenn gutes Leben für alle Menschen möglich werden soll.

Referentin

Dr. Anja Schnupp ist Politikwissenschaftlerin und Journalistin und lebt in Frankfurt am Main. Sie beschäftigt sich vor allem mit weiblicher politischer Ideengeschichte.

Kostenbeitrag: 3 Euro

Samstag, 26.06.2010, 13.00 – 17.00 Uhr
Beratungsstelle der Caritas,
Anna-Herrmann-Str. 3, Herzogenaurach



„Die innere Grenze finden“

Unser Alltag ist voller Verführungen, die eigene Grenze zu ignorieren oder zu überschreiten. Selten werden wir ermutigt, zu uns zu stehen und uns ernst zu nehmen. Ein Grenzerverlust kann sowohl dazu führen, sich weit zu verausgaben als auch, sich frustriert aus zwischenmenschlichen Kontakten zurückzuziehen.

Der Workshop will der Frage nachgehen, wie stimmige Beziehungen aussehen könnten, in denen Menschen einander respektvoll begegnen können, ohne das Eigene verraten zu müssen.

Referentin

Eva Neuner arbeitet in eigener Praxis für Psychotherapie, Supervision und Fortbildung in Nürnberg.

Teilnehmerinnenzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich
Kostenbeitrag: 20 Euro

Sonntag, 04.07.2010, 10.00 – 17.00 Uhr
Offene Tür Erlangen,
Katholischer Kirchenplatz 2



„Gesunder Egoismus – Ab heute achte ich (wieder) besonders auf mich“

In unserem Alltag haben wir enorme Aufgaben zu bewältigen – sehen uns vielfältigen Anforderungen gegenüber. Oft fordert uns unser Umfeld oder gar unser eigener Anspruch auf, weitere Pflichten zu übernehmen. Nicht selten mündet das in dauerhafte Überlastungen und Stress – deutliche Hinweise eines möglichen Zusammenbruchs.

Im Workshop finden wir heraus, was wir brauchen und was unser Leben wertvoll macht. Dies dient als gute Basis, (wieder) mehr auf uns selbst zu achten und uns abgrenzen zu können. Dadurch gestalten wir viel bewusster und aktiver unseren weiteren Lebensweg!

Referentin

Maria Beyer, Laufbahnberatung/Coaching, Erlangen

Teilnehmerinnenzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich
Kostenbeitrag: 20 Euro

Donnerstag, 15.07.2010, 19.00 – 21.00 Uhr,
Dreycedern,
Altstädter Kirchenplatz 3, Erlangen



„Pflege ist weiblich“

Dies gilt zum weit überwiegenden Teil auch für die häusliche Pflege: Etwa drei Viertel aller sogenannten „privaten Hauptpflegepersonen“ sind Frauen – und über ein Viertel aller „privaten Hauptpflegepersonen“ sind Töchter. Aus der Pflegeforschung wissen wir heute, dass diese „privaten Hauptpflegepersonen“ unter starkem Belastungsdruck stehen. Neben den Anstrengungen, vielen Rollenexpectationen gleichzeitig gerecht werden zu wollen, kommt es häufig zu außergewöhnlichen körperlichen Anstrengungen, finanziellen Belastungen und großem psychischem Stress.

In dem Vortrag soll die Belastungssituation pflegender Frauen beleuchtet und aufgezeigt werden, inwieweit qualifizierte Angehörigenberatung Pflegenden helfen kann eigene Handlungsspielräume, aber auch eigene Grenzen, zu erkennen und zu akzeptieren. So werden Frauen darin unterstützt und gefördert, sich vernünftig und gesund zu entscheiden, ob, unter welchen Bedingungen und in welchem Umfang sie häusliche Hilfs- und Pflegeleistungen erbringen können und wollen.

Referentin

Ilse-Margret von Linprun: Fachstelle für pflegende Angehörige, Erlangen
 Prof. Dr. Sabine Engel: Gedächtniszentrum am Institut für Psychogerontologie, Erlangen

Dienstag, 20.07.2010, 19.00 – 21.00 Uhr
Mehrgenerationenhaus, Offener Treff,
Sauerheimer Weg 1, Weisendorf

„Pflege ist weiblich“

(Text siehe Veranstaltung am 15.07.2010)

Referentinnen

Rosi Schmitt, Fachstelle für pflegende Angehörige, Erlangen
 Magdalena Sonnenberg, Klinikum am Europakanal, Erlangen

Erschöpfung
Eileiter
Essstörung
Erziehung
Erholung
Entspannung
Esoterik
Erotik
Euphorie

Familie
Feminismus
Frauenhaus
Familientherapie
Frigide
Frühreif
Flitterwochen
Frauenchor
Frauenarzt
Friseur
Frauenmantel
Frauenwurzel
Feinstrumpfhose

Furie
Fett
Fressen
Falten
Frischlucht
Fliegen
Freiheit

Gymnastik
Genießen
Geld
Geschlecht
Geschieden
Gewalt
Gynäkologie
Gestagene
Gebärmutter
Geburt
Gesundheit
Gemütlich
Gleichberechtigt
Göttin
Gattin
Greisin

Hygiene
Harmonie
Hormone
Hitzewallungen
Hysterie

Ich
Irre
Isoliert
Intakt
Infekt
Immun
Inkontinent
Intelligent
Idealgewicht

Joules
Joggen
Jazz
Jammern
Jauchzen
Jubeln
Jungbrunnen
Jugend

Korsett
Kreißsaal
Kinder
Kohlenhydrate
Kondom
Klitoris
Knaus-Ogino
Kortison
Krampfadern
Krebsvorsorge
Kreislauf-
beschwerden
Klimakterium
Klugheit

Kur
Kranken-
versicherung
Kassandra
Konkurrenz
Kosmetik

Lachen
Laune
Langeweile
Löwenzahn

Migräne
Müdigkeit
Medikamente
Meditation
Magnesium-
mangel
Meridiane
Minerale
Massage
Mönchspfeffer
Müsli
Makrobiotik
Make-up
Muskelkater
Muttermund
Märchen
Mythen
Mystik

Meer

Matriarchat

Neurose
Nerven
Nachtarbeit
Nachmittags-
schläfchen
Naturheilkunde
Neurodermitis
Natur
Nacht
Nimmersatt
Nulldiät

Ovarien
Süßstoff

19.00 Uhr Ausstellungseröffnung

Deformierte Frauenakte

19.30 Uhr Vortrag

Der gemachte Körper – Die normierte Frau

Mag. Michaela Langer, Wien

**Palais Stutterheim,
Erlangen, Marktplatz 1**

Pubertät
Periode



Quotenfrau
Quengeln
Quarkmaske
Querstellen
Quelle

Arbeitskreis

Frau
& GESUNDHEIT

Rhesusfaktor
Religion
Riten
Reinheit
Rauch
Rockzipfel
Rabenmutter

Ruhe

Rosen

Reife
Reflexe

Schön
Saubere
Schlank
Schwitzen
Schweißfüße
Schmerzen
Schafgarbe
Sepia

Begleitend zum Vortrag werden Bilder einer jungen Erlanger Künstlerin „deformierte Frauenakte“ gezeigt. Intention der Malerin ist es, eine perfekte, glatte und einheitliche Weiblichkeit und Schönheit zu hinterfragen und aufzubrechen, indem dem Betrachter auch surreale und ungewöhnliche Figuren nahegebracht werden. Das Ziel ist, die der Gesellschaft immanente Vorstellung von Weiblichkeit an sich in Frage zu stellen und zu dekonstruieren."

Der gemachte Körper – die normierte Frau

Eine erbarmungslose Jagd nach dem schlanken, sportlichen, ewig jugendlichen Körper hat eingesetzt. Der gesellschaftliche Druck auf Frauen zur Anpassung an den sozial gewünschten Normkörper ist hoch. Kommerzielle Interessen verstärken diesen Trend und halten ihn aufrecht. Mediale Darstellungen und Botschaften missachten die Vielfalt weiblichen Aussehens und propagieren unrealistische Idealmaße und versprechen im Gegenzug Erfolg, Glück und Liebe. Der schöne Körper verspricht soziale Anerkennung und Aufstieg, dient als Ware und Kapital, als Kultobjekt und Erfolgsfaktor.

Gleichzeitig ist in den letzten Jahrzehnten die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper kontinuierlich angestiegen. 80 bis 90 Prozent der Frauen und Mädchen lehnen ihren Körper ab und leiden an der Abweichung von der unerreichbaren Norm. Damit in engem Zusammenhang stehen Beeinträchtigungen und Erkrankungen, wie eine Zunahme von Selbstwertstörungen bereits im Kindesalter, häufige Diätversuche, gestörtes Essverhalten bis hin zu Essstörungen, sexuellen Funktionsstörungen und Depressionen.

Referentin: Mag. Michaela Langer, Wien

Stellvertretende Leiterin des Wiener Programms für Frauengesundheit.
Klinische und Gesundheitspsychologin mit Schwerpunkt Frauengesundheit.

Im Arbeitskreis Frau & Gesundheit (Arbeitskreis IV der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstädt, GGK) sind Frauen aus folgenden Einrichtungen vertreten:

Landratsamt Erlangen-Höchstädt, Gesundheitsamt • Gleichstellungsstelle des Landkreises Erlangen-Höchstädt • Gleichstellungsstelle für Frauenfragen der Stadt Erlangen • BildungEvangelisch Erlangen • Verein Dreycedern e.V. Erlangen • Offene Tür Erlangen • Autonomes Frauenhaus Erlangen e. V. • Notruf und Beratung für vergewaltigte Mädchen e. V. Erlangen • Mütterzentrum Erlangen e. V. • Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behinderter e. V.

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Erlangen



Kontaktadresse:

Arbeitskreis Frau & Gesundheit, Landratsamt Erlangen-Höchstädt – Gesundheitsamt, Schubertstraße 14, 91052 Erlangen, Telefon 09131-7144-442 oder 0163 2 56 24 97.

Kontakt: AK-Frau & Gesundheit, Gesundheitsamt
Schubertstr. 14, 91052 Erlangen, 09131/7144-442

Frau
& GESUNDHEIT

Diäten und Bodystyling – Körperlichkeit, Körpermodifikationen und Akzeptanz des eigenen Körpers

Ein Fachtag zur Körperlichkeit von Mädchen und jungen Frauen

Wie es im Bereich Körper(lichkeit) um DIE Jugend bestellt ist - dazu gibt es aktuelle Studienergebnisse, etliche Fragen und viele Gefühle.

Mädchen beschäftigen u.a. folgende Fragen:

- Ich hasse meinen Körper, wie kann ich ihn schön finden?
- Meine rechte Schamlippe ist größer als die linke. Kann ich das operieren lassen?
- Rasiert man sich auch "da unten"? Und wenn ja, wie?
- Sind Tattoos und Piercings gefährlich?

Der Fachtag bietet die Möglichkeit, die sexualitätsbezogene Analyse der Lage auf etwas festeren Boden zu stellen: Was sagen die aktuellen Jugendsexualitätsstudien? Wo liegen die Ursachen für Körperinszenierungen? Und wie gelingt ein angemessenes sexualpädagogisches Handeln? Im Vordergrund der Seminararbeit stehen ein größtmöglicher Praxisbezug sowie die Stärkung von angemessenen pädagogischen Umgangskompetenzen der Teilnehmenden.

Referentin: Anke Erath, Diplom-Pädagogin, systemisch-analytische Beraterin, Dozentin des Instituts für Sexualpädagogik

DATUM: Donnerstag, 07. Juli 2011
ZEIT: 9.00 – 17.00 Uhr
ORT: Dreycedern Erlangen, Altstädter Kirchenplatz 6
KOSTEN: 50,-- Euro incl. Tagungsgetränke

Anmeldeschluss ist der 20.06.2011

Anmeldung per Fax an: Gleichstellungsstelle Landkreis Erlangen-Höchstädt

09131 / 803 101

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Fachtag „Körperlichkeit von Mädchen und jungen Frauen“ am 07.07.2011 an.

Name: Einrichtung:

Anschrift:

Ich ermächtige das Landratsamt Erlangen-Höchstädt widerruflich zur einmaligen Abbuchung der von mir zu entrichtenden Seminarkosten zu Lasten meines Kontos in Höhe von 50,-- Euro.

Bankverbindung:

BLZ: Konto-Nr:

Datum:

Unterschrift:

Vorankündigung: Vortrag von Susie Orbach

Seit Jahrzehnten zeigt Susie Orbach in ihren Büchern auf, wie unser Selbstwertgefühl durch unseren Körper beeinflusst wird.

Wodurch wird unser Körperbild geprägt?

Welchen Einfluss haben das kulturelle Umfeld, die Familie, der gesellschaftliche Zusammenhang in dem wir uns bewegen?

Welche Auswirkungen hat es, wenn wir täglich mit Hunderten von Bildern digital manipulierter Körper konfrontiert werden?

Anorexie und Bulimie sind nur einige Konsequenzen eines Körperwahns, den die Schönheits-, Pharma- und Diätindustrie der westlichen Gesellschaften schüren.

Referentin

Susie Orbach, eine der bekanntesten Psychoanalytikerinnen unserer Zeit, britische Feministin und Autorin, wurde 1978 mit ihrem Erstling „Das Anti-Diät-Buch“ bekannt. Sie gründete das „Women's Therapy Centre“ in London und New York und hat eine Professur an der London School of Economics.

Susie Orbach war Beraterin und Mitentwicklerin der seit 2004 laufenden Werbe- und Marketingkampagne der Kosmetik-Firma „Dove“ in der „normale“ Frauen verschiedener Altersgruppen die Vielfalt von Frauenköpfen repräsentieren.

Freitag, 01.02.2013, 20.00 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben

Die Veranstaltungsreihe „Schlank und fit – vom Schönheits- und Gesundheitswahn“ findet an verschiedenen Veranstaltungsorten statt, die Sie bitte dem Veranstaltungsprogramm entnehmen.

Im Arbeitskreis Frau & Gesundheit (Arbeitskreis IV der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstädt, GKK) sind Frauen aus folgenden Einrichtungen vertreten:

- Landratsamt Erlangen-Höchstadt, Gesundheitsamt
- Gleichstellungsstelle des Landkreises Erlangen-Höchstadt
- Gleichstellungsstelle für Frauenfragen der Stadt Erlangen
- Bildung Evangelisch Erlangen
- Offene Tür Erlangen
- Autonomes Frauenhaus Erlangen e.V.
- Notruf und Beratung für vergewaltigte Mädchen und Frauen e.V. Erlangen
- Mütterzentrum Erlangen e.V.
- Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V.
- Verein Dreizehner e.V. – Haus der Gesundheit

Kontaktadresse:

Arbeitskreis Frau & Gesundheit
Landratsamt Erlangen-Höchstädt – Gesundheitsamt
Schubertstraße 14, 91052 Erlangen
Telefon 09131-7144-442 oder 0163 2 56 24 97
brigitte.hartig@erlangen-hoechstadt.de

frau & GESUNDHEIT

& GESUNDHEIT

Ich
Erschöpfung
Ihre
Eileiter
Isoliert
Intakt
Infekt
Immun
Migräne
Müdigkeit
Medikamente
Mediation
Mangel-
magnesium
Quotenfrau
Quengeln
Quarkmaske
Querstellen
Quelle
Abstellkreis

fr

F amilie	Joule	Mönchsperler
Feminismus	Joggen	Müslil
Frauenhaus	Jazz	Rhesusfaktor
Familientherapie	Jammern	Makrobiotik
Frigide	Jauchzen	Make-up
Frühreif	Jubeln	Muskelkater
Flitterwochen	Jungbrunnen	Muttermund
Frauenchor	Jugend	Reinheit
Frauenarzt	Jungefrau	Rauch
		Rockzipfel
		Rabenmutter
		Rheuma
		Religion
		Riten
		Scham
		Seelenarbeit
		Sexualität
		Shower
		Stress
		Tatort
		Teufelskreis
		Vergewaltigung
		Wahlrecht
		Wahnsinn
		Wasserpistole
		Wellness
		Werbung
		Widerrufen
		Wundermittel
		Zirkel
		Zoo

Frauenmantel
Meer
Ruhe

Veranstaltungsreihe

Veranstaltungsreihe

— Schlank und fit vom Schönheits- und Gesundheitswahn

Gymnastik Genießen	Geld	Krankpfeil	Naturheilkunde	Schlank
Geschlecht	Krebsvorsorge	Natur	Neurodermitis	Schwitzen
Geschieden	Kreislauf	Nach	Schwellfüße	Schmerzen
Gewalt	Klimakterium	Nimmersatt	Schafgarbe	Sepia
Gynäkologie	Klugheit	Nußliät	Schwärzmon	
Gestagene	Knoblauch	Nernsagen		
Gebärmutter				

Oktober 2012 – Februar 2013

Gedächtnis	Krankengleichberechtigt	Ovulationshemmer	Spinat
Gemütl.	Kassandra	Orgasmus	Salat
Gleichheit	Kämpferin	Operation	Schluckauf
Götin	Konkurrenz	Osteoporose	Schafgarbe
Gattin	Kosmetik	Ostrogene	Sodabrennen
Greisin	Lachen	Sepia	Schwärzmonde
Hygiene	Laune	Starke	Schwäche
Harmonie	Längeweile	Orangenhaut	Schweigen
Hormone	Löwenzahn	Orientierung	Streiten
Hitzewallungen		P ubertät	
Hysterie		Periode	

Veranstaltungsreihe Schlank und fit – vom Schönheits- und Gesundheitswahn

Schlank und fit – vom Schönheits- und Gesundheitswahn

Mit unserer Veranstaltungsreihe begeben wir uns auf die Suche nach unserer persönlichen Körperidentität. Außenfaktoren wie Idealmaße, medizinische Normwerte und ein erwünschter körperlich-seelischer Topzustand als Indikator für gesellschaftlichen Erfolg setzen Menschen und vor allem Frauen massiv unter Druck.

Wir fragen nach:

Wie entstehen Normwerte bei Cholesterin- und anderen Blutwerten, bei Blutdruck und beim Body-Mass-Index? Wie gut sind sie erforscht?

Wie beeinflussen uns die Bilder aus den Medien?

Inwieweit fühlen wir uns in unserem Körper noch zuhause?

Wir freuen uns, dass wir drei namhafte Referentinnen zu diesen Themen gewinnen konnten.



Grenzwerte und Normierung von Körperfunktionen – Was ist normal und was gesund?

Grenzwerte für normalen Blutzucker, Cholesterin oder Blutdruck werden immer weiter abgesenkt. So werden immer mehr Gesunde – oft von einem Tag zum anderen – zu „Chronikern“ mit Diabetes, Bluthochdruck oder Fettstoffwechselsstörungen, ohne dass sich etwas an ihren Körperfunktionen oder Krankheitsrisiken verändert hätte.

Auch Befindlichkeitsstörungen werden zunehmend zu Therapie bedürftigen Erkrankungen klassifiziert. Im Extremfall scheint sich dies zum gesellschaftlichen Dogma zu entwickeln, wie der Anspruch auf ein Leben und Sterben ohne depressive Verstimmungen und völliger Schmerzfreiheit.

Wie kommen Normwerte für Gewicht, Blutzucker, Cholesterin, Blutdruck oder andere Körperfunktionen zustande? Was bedeuten sie für unsere Gesundheit? Dies und mehr soll auf der Veranstaltung kritisch analysiert werden.

Referentin

Prof. Dr. med. Ingrid Mühlhauser
Gesundheitswissenschaften, Universität Hamburg

Freitag, 19.10.2012, 19.30 Uhr
Offene Tür Erlangen,
Katholischer Kirchenplatz 2, 91054 Erlangen
Kostenbeitrag: 5 Euro inklusive Getränke



Schönheitskult und Körperinszenierung

Das gegenwärtige Schönheitsideal reduziert Schönheit auf Schlankheit, Jugendlichkeit und Fitness und setzt damit insbesondere für junge Menschen rigide Körnernormen.

Tagtäglich lernen Kinder und Jugendliche, wie sie aussehen sollen, wobei diese Lektion in keinem Lehrbuch zu finden ist. Vielmehr zeigen Fernsehsender und Zeitschriften, was schön ist. Dabei führen die Bilder der Mode-, Musik- und Kosmetikbranche ein extrem einseitiges Schönheitsideal vor Augen – und das mit enormer Überzeugungskraft. Gerade junge Menschen sind besonders anfällig für Markenbotschaften und die medial vermittelten Traummaße. Entspricht der eigene Körper nicht dem gängigen Idealbild, so kann dies zu einer erheblichen Selbstwertproblematik und Verunsicherung der Identität führen.

Der Vortrag beschäftigt sich mit medialen Vorgaben, Casting-Shows und deren Folgen. Wie ist Prävention in Erziehung, Schule sowie in der Kinder- und Jugendarbeit möglich?

Referentin

Dipl. Päd. Sigrid Borse
Geschäftsführerin Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen
Vorstand Bundestachverband Ess-Störungen

Dienstag, 06.11.2012, 19.30 Uhr,
Hallerhof,
Tennenloher Straße 3, 91054 Buckenhof
Kostenbeitrag: 5 Euro inklusive Getränke



Freitag, 01. Februar 2013, 19 Uhr

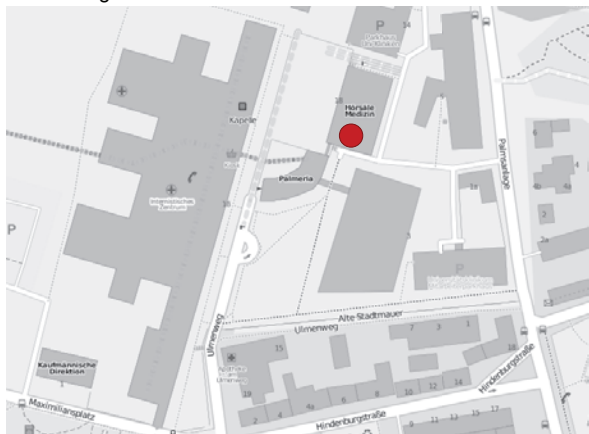
Einlass 18.30 Uhr

Kostenbeitrag: 10 € / ermäßigt 5 €

Veranstaltungsort:

Hörsäle Medizin, gegenüber Internistisches Zentrum,
Ulmenweg 18, Erlangen

Buslinie 288, Richtung Waldkrankenhaus, Haltestelle
Hindenburgstraße



Im Arbeitskreis Frau & Gesundheit (Arbeitskreis IV der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstädt, GGK) sind Frauen aus folgenden Einrichtungen vertreten:

- Landratsamt Erlangen-Höchstädt, Gesundheitsamt
- Gleichstellungsstelle des Landkreises Erlangen-Höchstädt
- Gleichstellungsstelle für Frauenfragen der Stadt Erlangen
- Bildung Evangelisch im Dekanat Erlangen
- Offene Tür Erlangen
- Autonomes Frauenhaus Erlangen e.V.
- Notruf und Beratung für vergewaltigte Mädchen und Frauen e.V.
- Mütterzentrum Erlangen e.V.
- Zentrum für Selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V.
- Verein Dreycedern e.V. - Haus der Gesundheit

Kontaktadresse:

Arbeitskreis Frau & Gesundheit

Landratsamt Erlangen-Höchstädt – Gesundheitsamt

Schubertstraße 14, 91052 Erlangen

Telefon 09131 – 7144 - 442

brigitte.hartig@erlangen-hoechststadt.de

In Kooperation mit der Friedrich-Alexander-Universität und dem
Uniklinikum Erlangen

Universitätsklinikum
Erlangen



FAU FRIEDRICH-ALEXANDER
UNIVERSITÄT
ERLANGEN-NÜRNBERG



Arbeitskreis
Frau
& GESUNDHEIT

Vortrag mit

Susie Orbach

Körper - Schlachtfelder der Schönheit

Freitag, 01. Februar 2013, 19 Uhr

Körper - Schlachtfelder der Schönheit

"Der Maßstab ist die von Kopf bis Fuß renovierte Frau." Susie Orbach

Nicht erst seit sie Lady Di wegen deren Bulimie behandelte und bei der Werbekampagne der Firma Dove mitwirkte, ist Susie Orbach eine der bekanntesten Psychotherapeutinnen unserer Zeit. Seit Jahrzehnten zeigt sie in ihren Büchern auf, wie unser Selbstwertgefühl durch unseren Körper geprägt und häufig destabilisiert wird.

Einen entscheidenden Anteil hat daran die Schönheits-, Pharma- und Diätindustrie, deren Gewinn in dem Maße wächst, in dem wir unseren Körper als "nicht richtig" wahrnehmen. Der Körperfetischismus, der schnell zum Körperhass werden kann, ist längst kein Problem der Frauen mehr, Bulimie und Anorexie sind immer weiter verbreitete Phänomene bei Männern und auch Kindern. Und wenn sich - um nur ein Beispiel zu nennen - 50% der koreanischen Frauen ihre Augenlider so operieren lassen, dass sie "westlich" aussehen, dann ist der Körperhass der industrialisierten Welt ein heimlicher Exportschlager in Zeiten der Globalisierung.

Susie Orbach zeigt auf, wodurch unser Körper geprägt wird, welchen Einfluss unser kulturelles Umfeld, die Familie, der gesellschaftliche Zusammenhang, in dem wir uns bewegen, haben. Wie es sich auswirkt, wenn wir pro Woche durchschnittlich mit 2000 bis 5000 Bildern digital manipulierter Körper konfrontiert werden. Die fundierten Ergebnisse ihrer Forschungen sind entlarvend, aufrüttelnd und provokativ.

Vortrag in englischer Sprache mit Übersetzung.
Die Veranstaltung ist auch für Männer offen.



Susie Orbach, 62, britische Psychoanalytikerin, Feministin und Autorin, wurde 1978 mit ihrem ersten Buch "Fat is a Feminist Issue - Das Anti-Diät-Buch" bekannt.

Sie gründete das "Women's Therapy Centre" in London und New York und hat eine Professur an der London School of Economics.

Susie Orbach war Beraterin und Mitentwicklerin der seit 2004 laufenden Werbe- und Marketingkampagne der Kosmetik-Firma "Dove", in der "normale" Frauen verschiedener Altersgruppen die Vielfalt von Frauenkörpern repräsentieren.

Ihre Arbeiten über den Körper, über Essstörungen und über die Kommerzialisierung von Schönheit erscheinen in vielen Fachzeitschriften und Büchern („Fat is a Feminist Issue II - Antidiätbuch II“ 1982, „Hunger Strike 1986“ und „On Eating 2002“, „Bodies 2009“).

Sie ist Vorsitzende von „Endangered Bodies“ (dt. „bedrohte Körper“) (www.london.endangeredbodies.org), einer Organisation, die sich gegen die permanente und allgegenwärtige Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper engagiert. Sie war Beraterin der Weltbank und des National Health Service im Vereinigten Königreich und ist Sonderberaterin für das Gleichstellungsministerium in Großbritannien zum Thema Körperbild.

Weltweit hält sie Vorträge über eine Vielfalt von Themen, die die aktuelle Kultur und Politik betreffen.

11.00 – 12.30 Uhr, ESG großer Saal
Vortrag und Gespräch

Schönheitswahnsinn -

wie wir unsere Körper hassen lernen

Es sind heute nicht mehr nur Schauluststernchen oder die Bilder Prominenter, die uns suggerieren, dass der vermeintlich makellose Körper real existiert und nicht nur erstrebenswert, sondern die Norm ist. Es sind nicht nur Formate wie Germany's Next Topmodel oder zahllose Zeitschriftencover, die uns glauben machen wollen, dass der perfekte Körper nur eine Frage von Disziplin und ständiger Bemühung ist, dass nur genügend Zeit, Geld und Anstrengung investiert werden muss, um dem gezeichneten Ideal entsprechen zu können. Von der Modewoche bis zur Staubsaugerwerbung, vom Onlineforum bis zum Elternratgeber - in der Welt der Bilder können wir uns der omnipräsenten eines eindimensionalen, bestimmenden Schönheitsideals kaum noch entziehen. Alena Thiem und Yvonne Franck benennen Ursachen und Auswirkungen von Schönheitsidealen, die Gewinner/innen und Verlierer/innen am Körperkult und diskutieren Optionen, um dem Wahnsinn ein Ende zu bereiten.

Yvonne Franck, Alena Thiem, Politikwissenschaftlerinnen und Feministinnen, Gründerinnen von AnyBody Deutschland, Hamburg

Bei Bedarf mit Gebärdendolmetscherin, bitte dafür Anmeldung (bis 27.01.14) bei BildungEvangelisch, Tel. 09131-20013, mail: info@bildung-evangelisch.de

13.00 – 14.30 Uhr, ESG großer Saal
Workshop

DanceAbility – Tanzen aus mir heraus!

Durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen finden wir Zugang zu unserem Körper. Wir erleben uns mit allen Sinnen. Aus diesem Kontakt entsteht unser persönlicher Tanz, der an keine Form gebunden ist und sich dadurch frei entwickeln kann. Deshalb ist es für alle möglich! Mit dem integrativen Konzept des DanceAbility möchte ich einen bereichernden Kontakt zu unserem Körper und unserer Umgebung entstehen lassen. Bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken und etwas zu trinken unterstützen Euch dabei.

Sigrid Hörmann, Masseurin und Physiotherapeutin, Ausbildung in DanceAbility, Nürnberg
20 Teilnehmerinnen
Anmeldung erforderlich bei BildungEvangelisch, Tel. 09131-20013, mail: info@bildung-evangelisch.de

13.00 – 14.30 Uhr, Villa an der Schwabach, 1. Stock
Workshop

Körperwerkstatt- Werkstattkörper?

Ein bewegendes Training zum Thema eigener Körper- Frauenkörper

Spielerisch und bewegend wollen wir gemeinsam Fragen zu folgenden Themen erforschen: Wie wird unser Körperbild geprägt? Wer oder was beeinflusst unsere Wahrnehmung? Wie können wir in uns selbst zu Hause sein? Gibt es typisch weibliche Rollen-Körperbilder?

Führt Euch herzlich eingeladen zu einer gemeinsamen Forschungsreise. Bringt Euch bequeme Kleidung mit. Ich freue mich auf die Begegnung und den Austausch mit Euch!

Nadin Kretschmer, Theaterpädagogin, Chemnitz
20 Teilnehmerinnen
Anmeldung erforderlich bei BildungEvangelisch, Tel. 09131-20013, mail: info@bildung-evangelisch.de

15.00 – 16.30 Uhr, ESG großer Saal
Vortrag und Gespräch

Pornographie und ihr Einfluss auf unser weibliches Körperbild

Über die Auswirkungen von Pornographie wird viel diskutiert, allerdings sind diese deutlich weniger ausführlich erforscht. Die meisten Meinungen sind genau das: Meinungen. 2010 stellte Mythe Hilken mit ihrem Buch „McSex“ das bisher umfangreichste Material zum Thema „Pornifizierung“ der Gesellschaft zusammen, wobei auch dieser Begriff umstritten ist. Wirken sich Pornos wirklich direkt auf unsere Vorstellungen von Sexualität aus? Was macht der durch das Internet radikal erleichterte Zugriff auf pornographische Bilder mit unserer Selbstwahrnehmung? Und wie sollen wir damit umgehen?

Vortrag mit anschließender Diskussion über Körperbilder, Genitalchirurgie und Sex sells. Desweiteren gibt es anschließend die Möglichkeit, persönliche Fragen zu diesem Themenkomplex mit Mithu Sanyal in einem geschützten Raum zu besprechen.

Dr. Mithu Melanie Sanyal, Kulturwissenschaftlerin, Autorin, Journalistin, Düsseldorf

16.45 – 17.45 Uhr, ESG, großer Saal
Workshop

Macht Essen glücklich, und wenn ja, wie?

Dieser Workshop beschäftigt sich mit den erfreulichen Seiten des Essens. Essen ist ein Grundbedürfnis und trägt auch viel zu unserer Grundzufriedenheit bei. Neben vielen Informationen zur Wirkungsweise verschiedener Nahrungsmittel beschäftigen wir uns mit den subjektiven Fragen: Welche Lebensmittel tun mir gut? Welche unterschiedlichen "Sättigungszustände" gibt es, was macht mich wirklich satt? Was bedeutet für mich "natürliches" Essverhalten, worin liegt der Unterschied zu gestörtem Essverhalten? Was hat Essen mit Achtsamkeit für mich selbst zu tun? Bei welchen Speisen macht mir die Zubereitung Spaß?

Cordelia Viebig, Heilpraktikerin, Fürth



DanceAbility

18.00 Uhr, ESG, großer Saal
Performance

Mrs. Darcy - Ein Poetry Slam zum Thema Liebe, Job und Frauenkörper

In der theatralen Performance setzt sich die Schauspielerin Nadin Kretschmer von der Compagnie goldene fische mit der Frage auseinander, was kommt danach, wenn eine Frau alles erreicht hat: wenn sie einen tollen Körper hat, wenn sie einen tollen Job hat, wenn sie glücklich liiert ist. Feiern Sie mit ihr den Abend vor der Hochzeit!

Doch leider schleichen sich Fragen ein - Was ist aus ihren Idealen geworden, aus ihrer Sehnsucht als sie noch ein junges Mädchen war? Das Stück ist eine gemeinsame theatrale Spurensuche, ein Querschnitt durch das Leben von Mrs. Darcy. Mit der Frage ob wohl ein Mr. Darcy hinter ihr steht und sie in allem unterstützt?

Nadin Kretschmer, Theaterpädagogin, Chemnitz



Frau & GESUNDHEIT

A lte Ärger Abführmittel Aktiv Aerobic Aikido Anspruch Atem Arnika Angst Armut Adoleszenz Altjüngferlich Ausfluß Abtreibung Aspirin Antibiotikum Alkohol Adrenalin Ausstrahlung Ausbildung Arbeit Ausbeutung Arbeitslos Autorität Aggression Akne Aura Ausdauer	Erschöpfung Ereiter Eßstörung Erziehung Erholung Entspannung Esoterik Erotik Euphorie F amilie Feminismus Frauenhaus Familientherapie Frigide Früheit Flitterwochen Frauenchor Frauenarzt Friseur Frauenmantel Frauenwurzeln Feinstrumpfhose Furie Fett Fressen Falten Frischluff Fliegen Freiheit	I ch Irre Isoliert Intakt Infekt Immun Inkontinent Intelligent Idealgewicht J oule Joggen Jazz Jammern Jauchzen Jubeln Jungbrunnen Jugend Jungfrau Joghurt K uß Kirche Korsett Kreißsaal Kinder Kefir Kalorien Kohlenhydrate Kondom Klitoris Knaus-Ogino Kortison Krampfadern Krebsvorsorge Kreislauf- beschwerden Klimakterium Klugheit Knoblauch Kräutertee Kur Kranken- versicherung Kassandra Kämpferin Konkurrenz Kosmetik	Migräne Müdigkeit Medikamente Magnesium- mangel Meridiane Mineral- bäder Massage Monchspfeffer Müsli Makrobiotik Make-up Muskelkater Muttermund Märchen Mythen Mystik Musik Mond Mensch Macht Medien Matriarchat N ackt Notruf Nikotin Neurose Nerven Nachtarbeit Nachmittags- schläfchen Naturheilkunde Neurodermitis Natur Nacht Nimmersatt Nulldiät Neinsagen	Quotenfrau Quengeln Quarkmaske Quelle Querlage Qualen Risiko Röteln Rhesusfaktor Religion Riten Reinheit Rauch Rockabilly Rabenmutter Rheuma Rückenschmerzen Reine Ruhe Rasten Reisen Rosen Reize Reife Reflexe Rotbäckchen Rouge Reichtum S chön Saubere Schlank Schwitzen Schweißfüße Schwiegermutter Schwangerschaft Selbst- verwirklichung Schmerzen Selbsthilfegruppe Schulmedizin Schlangenkraut Schafgarbe Sepia Schwarzmond Spülmittel Süßstoff Spinat Salat Schluckauf Schuppen Schüttelfrost Sodbrennen Seniorensport Skigymnastik Sauna Seele Salbe Sanftheit Stärke Schwäche Schweigen Streiten Schmerzen Sucht Sorgen Sehnsucht	Schokolade Sahnetorte Sex Stoß Stricken Singen Schlafen Schwimmen Sonnen Sonnenbrand Slipinlage Scheidenpilz Schönheitsfarm Sterilisation T ampon Tagung Termine Technik Training Tagesmutter Traumfigur Tradition Trennung Tränen Träumen Trauer Tropfen Tabletten Trennkost Traubenzucker Tigerbalsam Tarot Triebe Tiefschlaf Temperament Temperatur Thermometer Thermalbad Test Tabu Terror Thrombose Tanzkurs Tango Töpfe U nterwäsche Ungeschminkt Unfruchtbar Unehelich Unruhe Übelkeit Ultraschall Untersuchung Überglücklich Ungeseglichen Unsicher Überlastet Überarbeitet Überanstrengt Übergewicht Untergewicht Übergröße Überempfindlich Urlaub Urlaub Urlaub	V erliebt Verlobt Vernünftig Verrückt Vaginalzäpfchen Verletzung Vergewaltigung Vollwertkost Vegetarisch Verdauung Vitamine Vater W echseljahre Weisheit WenDo Weiblich Wehleidig Weitsichtig Wochenbett Wechselbad Wadenkrampf Wadenwickel Wärmedecke Wunder Weizenkleie Waldlauf Waage Werte Wolle Wonne Wärme Wohlfühlen Workshop Weiter- entwicklung Weißdorn Waschen Wattebausch X -Chromosom X-Beine Y -Chromosom Yin & Yang Yogitee Z ellulitis Zyste Zitze Zimmerliese Zigeunerin Zyklus Zigaretten Zahnseide Zahnsperre Zähnersatz Zäpfchen Zitronenmelisse Zwänge Zeitdruck Zärtlichkeit Ziele Zusammenleben Zusammenarbeit
--	---	---	---	--	--	--

